60

മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള സന്ദേശവും ഗീതാസന്ദേശവും

(ഭഗവത്ഗീതയുടെ 18 പടികളിലൂടെ ഒരു സന്ദേശയാത്ര)

യക്ഷന്റെ 121 ചോദ്യങ്ങളും ധർമ്മപുത്രന്റെ മറുപടികളും

Dr. N. Gopalakrishnan

Indian Institute of Scientific Heritage
Thiruvananthapuram - 695 018
www.iish.org

Heritage Publication Series 214
(Old Nos 132+129+1010)

മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള സന്ദേശവും +

ഗീതാസന്ദേശവും

(ഭഗവത്ഗീതയുടെ 18 പടികളിലൂടെ ഒരു സന്ദേശയാത്ര)

യക്ഷന്റെ 121 ചോദ്യങ്ങളും ധർമ്മപുത്രന്റെ മറുപടികളും

DR. N. GOPALAKRISHNAN,

M.Sc (Pharm), M.Sc (Chem), M.A. (Soc), MBA, Ph.D., D.Litt.

(Scientist & Director IISH)

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയിന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ്

തിരുവനന്തപുരം - 695 018

Heritage Publication Series - 214

(Old series 132+129+1010)

മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള സന്ദേശവും + ഗീതാ സന്ദേശവും

Dr. N. Gopalakrishnan
M.Sc (Pharm), M.Sc (Chem), M.A. (Soc), MBA, Ph.D., D.Litt.
(Scientist & Director IISH)

Published by :

Indian Institute of Scientific Heritage (IISH)
Registered Charitable Trust 328/99/IV
Ushus, Estate Road, Pappanamcode
Trivandrum - 695 018
www.iish.org Ph. 0471 - 2490149

Rs. 60/-

Printed at:

Sree Printers (DTP, Offset & Screenprinting)
Ind. Estate, Pappanamcode, TVM - 19, **Ph. 2490135**

DHANYATHMAN

IISH is spreading the messages of our motherland through our publications in the PDF format to all our well-wishers. Your support for the mission is welcome.

Details of the bank account

Beneficiary : IISH Trivandrum
Ac No : 57020795171
IFSC : SBIN0070030
Bank : SBI industrial estate, papanamcode
Trivandrum-19

In the service of the motherland and dharma

IISH Publication Team

1. മാതാപിതാക്കൾക്ക്

ഈ ഭൂമിയിൽ 16 ലക്ഷം തരത്തിലുള്ള ജന്തുക്കളുണ്ടത്രെ. അതിൽ ശക്തമായി പ്രയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ബുദ്ധിയും യുക്തിയും ശാസ്ത്രബോധവുമുള്ളത് മനുഷ്യനുമാത്രമാണ്. മനുഷ്യന് മാത്രമാണ് വ്യക്തമായ സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങളുമുള്ളത്. സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങളെന്നത്, മനുഷ്യനെ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും അവന്റെ പൂർവ്വീകരായ കുരങ്ങുകളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്ഥനാക്കുന്ന കുറെ ചൈതന്യ ധാരകളാണ്. മൃഗീയ വാസനകളില്ലാതാക്കി ആ സ്ഥാനത്ത് നന്മ നിറഞ്ഞ മൂല്യങ്ങൾ നിറക്കുമ്പോളാണ് അവൻ മനുഷ്യനായി അഥവാ സംസ്കാരമുള്ള മനുഷ്യനായി തീരുന്നത്. ഈ സംസ്കരിക്കൽ പ്രക്രിയ ജനന ദിവസം മുതൽക്കാരംഭിക്കുന്നു. അതു മരണം വരെ തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. ദേശവും കാലവും ചുറ്റുപാടുകളും മാറുന്നതിനനുസരിച്ച് സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങൾക്കും മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു. സാംസ്കാരിക തന്തുക്കൾക്ക് എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു വിവരിച്ചാലും വ്യാഖ്യാനിച്ചാലും ഒരു കാര്യം വളരെ വ്യക്തമായി എഴുതാം, ലോകത്തിൽ ഏതു കോണിൽ ജീവിക്കുന്ന വ്യക്തിയായാലും സംസ്കാരസമ്പന്നനായ വ്യക്തിയും സംസ്കാരമില്ലാത്തവനും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം വളരെ പ്രകടമാണ്. ഏവർക്കും എളുപ്പത്തിൽ തിരിച്ചറിയാം.

പലപ്പോഴും മൃഗങ്ങൾ അവയുടെ വികാരവിചാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാറില്ല. അഥവാ മൃഗീയ വാസനകളിൽ അത്തരത്തിലൊരു നിയന്ത്രണം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുമില്ല പക്ഷേ മനുഷ്യരിലും മൃഗങ്ങൾക്കുമുള്ള വാസനകളെല്ലാം മനസിലും ബുദ്ധിയിലും ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലും നിലനിൽക്കുമ്പോളും അവയെല്ലാം നിയന്ത്രിക്കാൻ കുറെയൊക്കെ മനുഷ്യനു സാധിക്കുന്നത് അവനിലുള്ള സംസ്കാര ബോധമാണ്. സംസ്കാരം എന്നതിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ സംസകരിക്കപ്പെട്ടത്, ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടത്, പവിത്രമാക്കിയത്, വൃത്തിയാക്കിയത്... എന്നെല്ലാമാണ്. അതേ അർത്ഥമാണ് സംസ്കൃതം എന്ന പദത്തിനും വരുന്നത്. നമ്മുടെ മക്കൾ നമുക്കു ജനിക്കുന്നത്. മറ്റേതൊരു മൃഗത്തിനും അതിന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിക്കുന്നതു പോലെയാണ്. ഒരു വ്യത്യാസം, മനുഷ്യസ്ത്രീ പ്രസവിക്കുമ്പോൾ മറ്റു മനുഷ്യർ സഹായിക്കാനുണ്ടാകും. എന്നാൽ മൃഗങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ മറ്റു മൃഗങ്ങൾ സഹായിക്കാനുണ്ടാകില്ല. ആധുനീക ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ വളരുന്നതിനനുസരിച്ച്, ഈ പ്രസവം ഒരു രോഗി ആശുപത്രിയിൽ പോയി ചികിത്സിക്കുന്നതുപോലെയായിരിക്കുന്നു എന്നു മാത്രം.

മാതാപിതാക്കൾ അവരുടെ മക്കൾക്ക് ജന്മം നൽകി വളർത്തി വലുതാക്കുമ്പോൾ ഓർമ്മിക്കേണ്ടതായ പ്രധാന കാര്യമാണ്, നമ്മുടെ മക്കൾ പറഞ്ഞിട്ടല്ല നമ്മൾ മക്കളെ ഈ ഭൂമിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നത് അഥവാ കൊണ്ടുവന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മക്കളെ ധന്യമായി മനുഷ്യസംസ്കാരത്തോടുകൂടി വളർത്തേണ്ടതായ ഉത്തരവാദിത്വവും മാതാപിതാക്കൾക്കാണ്. മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ മക്കൾക്ക് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ശരീരം നൽകിയാൽ മാത്രം പോരാ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനസ്സുകൂടി നാം അവർക്കു വളർന്നു വരുമ്പോൾ നൽകിയിരിക്കണം. നമ്മുടെ മക്കളെ ഈ ലോകത്തിലേക്ക് ഇറക്കി വിടുമ്പോൾ അവർ സംസ്കാര സമ്പന്നരായ മനുഷ്യരായിത്തീർന്നിരിക്കണം.

ഓരോ വ്യക്തിയും അറിയപ്പെടുന്നത് അവരുടെ മാതാപിതാക്കളിലാരുടേയെങ്കിലും പേരു കൂടി ചേർത്തിട്ടായിരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ ഇന്നയാളുടെ മകൻ/മകൾ എന്ന തലക്കെട്ടോടുകൂടിയായിരിക്കും. ജന്മം നൽകി സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാറായാൽ ഓരോ മൃഗവും അതിന്റെ കുഞ്ഞിനെ സ്വതന്ത്രമായി വിഹരിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നത്രയും വേഗത്തിൽ മനുഷ്യശിശു സ്വതന്ത്രനാകുന്നില്ല. മനുഷ്യ ശിശുവിന് ജന്മം നൽകിയവരുമായുള്ള ബന്ധവും അനേകം വർഷം തുടർച്ചയായി നിലനിൽക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ ജനനം മുതൽ മരണം വരെ ഇതു നീണ്ടുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനെ ആജന്മബന്ധം എന്ന ഉദാത്ത പദത്തിൽ വിവരിക്കാം. ഇന്ന്, നമ്മളിൽ ഭൂരിഭാഗം മാതാപിതാക്കളും മക്കൾക്ക് നല്ല ശരീരം ഉണ്ടാക്കാനായി വേണ്ടതും വേണ്ടാത്തതുമെല്ലാം ചെയ്യുന്നു, എന്നാൽ നല്ലൊരു മനസ്സ് ഉണ്ടാകണമെന്ന കാര്യം ഒന്നുകിൽ വിസ്മരിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് അവർ ബോധവാന്മാരേയല്ല. ഈ ലോകജീവിതത്തിന് ആദ്യം വേണ്ടത് ശക്തമായ ഒരു മനസ്സാണ്. ആ മനസ്സാണ് ശരീരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതും, ശരീരമാകുന്ന വാഹനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഡ്രൈവറാണ് മനസ്സ്. ഭഗവദ്ഗീത ഉപദേശിക്കുന്ന ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന രഥം നമ്മുടെ ശരീരവും അതിലെ അഞ്ചുകുതിരകൾ നമ്മുടെ പഞ്ചജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളും അവയുടെ കടിഞ്ഞാൺ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ശ്രീകൃഷ്ണൻ നമ്മുടെ മനസ്സുമാണെന്നാണ് അറിയേണ്ടത്. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ പ്രാധാന്യമാണ് മനുഷ്യരായ നമ്മുടെ മനസ്സിനുള്ളത്. നമ്മുടെ മനസ്സിനെ സംസ്കരിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളാണ്. അതേ കർമ്മം നമ്മൾ നിർവഹിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ മക്കളിലാണ്. മനസ്സിലാണ് മക്കളെ സംസ്കാര സമ്പന്നമാക്കുന്നത്. അതൊന്നു പിഴച്ചാൽ ഒബാമയാകേണ്ടവൻ ഒസാമയായിത്തീരുമെന്ന് ഞാൻ പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ജന്മം നൽകുന്നത് മാതാപിതാക്കളാണ്. ഒരു മനുഷ്യനും കള്ളനോ കൊള്ളക്കാരനോ കള്ളക്കടത്തുകാരനോ തീവ്രവാദിയോ ആയി ജനിക്കുന്നില്ല. അവരെല്ലാം വളരുമ്പോളാണ് ഇതെല്ലാമായിത്തീരുന്നത്. നന്മ നിറഞ്ഞ മനുഷ്യരിൽ നന്മയുടെ വിത്തുപാകുന്നത് മാതപിതാക്കളാണ്. തിന്മ നിറഞ്ഞ മനുഷ്യരിൽ അതിന്റെ വിത്തുപാകുകയോ മറ്റാരെങ്കിലും പാകിയ വിത്ത് മുളക്കുമ്പോൾ അതു പിഴുതെറിയാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതും മാതാപിതാക്കളാണ്. ഇവിടെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് രണ്ടു ദൗത്യമുണ്ട്. ഒന്ന്; മക്കളിൽ നന്മകളുടെ വിത്തുപാകി, വെള്ളമൊഴിച്ച് മുളപ്പിച്ച് വളരാനുള്ള ചുറ്റുപാടുകളുണ്ടാക്കുക. രണ്ട്; തിന്മയുടെ കളകൾ വളരാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. മക്കളെ നല്ലവരായി വളർത്തണം. അത്ര തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യമാണ്; മക്കളെ വലിയവരാക്കാനുള്ള ശ്രമവും നിരന്തരം തുടരണമെന്നത്. നല്ലവരായിത്തീരണമെങ്കിൽ നല്ല കാര്യങ്ങളെല്ലാം പഠിപ്പിക്കണം. വലിയവരായിത്തീരണമെങ്കിൽ ജീവിതത്തെ ധന്യമാക്കുന്നതിനുതകും വിധത്തിൽ താൽപര്യമുള്ള ആധുനീക വിഷയങ്ങളെല്ലാം വളരെ ഗഹനമായി പഠിപ്പിക്കണം. ആദ്യത്തേത് കൂടുതലായി ലഭിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ വീടുകളിൽ നിന്നാണ്. രണ്ടാമത്തേതാകട്ടെ. വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്നും.

നന്മ നിറഞ്ഞ ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ മക്കൾക്ക് കാലാകാലങ്ങളിൽ കൊടുക്കണം. കാലം വൈകികൊടുക്കുന്നത് പലതും ശരീരവും മനസ്സും എടുക്കുകയില്ല. എടുക്കുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ കൊടുക്കേണ്ടത് കൊടുക്കണം. എടുക്കേണ്ട വിധത്തിൽ കൊടുക്കണം. ആ കൊടുക്കുന്ന മൂല്യങ്ങളാണ് ജീവിതത്തെ ചൈതന്യവത്താക്കുന്നത്. മാതാവ്, മാതാവിന്റെ ധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ മാതൃധർമ്മമാകുന്നു. മക്കളിൽ പുത്രധർമ്മവും പുത്രീധർമ്മവും വളരുന്നതിനു കാരണമാകുന്നത്,- അമ്മ, അമ്മയുടെ ധർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുമ്പോളാണ്. അതുപോലെയാണ് പിതൃധർമ്മവും. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ മക്കൾക്ക് മക്കളുടെ ധർമ്മം പഠിപ്പിക്കേണ്ടത് അദ്ധ്യാപകരല്ല. അതുചെയ്യേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളാണ്. അവരാണ് മക്കൾക്ക് ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ അഥവാ ധാർമ്മീക മൂല്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കേണ്ടത്. ധാർമ്മീക മൂല്യങ്ങൾ എന്നത് മനസ്സിനും, ശരീരത്തിനും, കുടുംബത്തിനും, സമൂഹത്തിനും, രാഷ്ട്രത്തിനും സ്ഥിരവും ശാശ്വതവുമായ നന്മകളുണ്ടാകുന്ന അറിവുകളാണ്. ആ അറിവുകളുൾപ്പെടുത്തികൊണ്ടുള്ള വിദ്യാഭ്യാസത്തെ മൂല്യാധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസം എന്നു പറയുന്നു. മൂല്യങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ മൂല്യച്യുതി സംഭവിക്കുന്നു എന്നു നാം പറയാറുണ്ട്.

എന്താണീ മൂല്യച്യുതി? : മനുഷ്യമനസ്സിനും, ശരീരത്തിനും കുടുംബ

ബന്ധത്തിനും, സാമൂഹികമായ കെട്ടുറപ്പിനും, രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യത്തിനും സ്ഥിരവും ശാശ്വതവുമായ നന്മ വരുത്താനുള്ള പ്രായോഗികമായ അറിവുകളാണ് മൂല്യങ്ങൾ. അവയില്ലാതെയാകുകയോ നിരന്തരം കുറയുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ്, വ്യക്തിയിലും, കുടുംബത്തിലും, സമൂഹത്തിലും രാഷ്ട്രത്തിലും മൂല്യച്യുതിയുണ്ടാകുന്നത്.

മൂല്യങ്ങളുടെ സ്ഥാനം : ആധുനീകമായ എല്ലാ അറിവുകളും വ്യക്തികളുടെ സമഗ്രമായ വളർച്ചക്കും ഉയർച്ചക്കും ഉതകുന്നതാണ്. ഒരു കെട്ടിടത്തിന്റെ നിർമ്മാണത്തിൽ ഇഷ്ടിക എപ്രകാരമാണോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് അതുപോലെ ജീവിതത്തിൽ ഉയർച്ചക്കുവേണ്ടിയാണ് ആധുനീക അറിവുകൾ എന്ന് താരതമ്യം ചെയ്യാം. അപ്പോൾ മൂല്യങ്ങൾ കെട്ടിടത്തിന്റെ ഉറപ്പും, കാലത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള കഴിവും, സൗന്ദര്യവും തരുന്ന സിമന്റുപോലെ വർത്തിക്കുന്നു. മനുഷ്യജീവിതമാകുന്ന സൗധത്തിന് വളർച്ചക്കും ഉയർച്ചക്കും ആധുനീകമായ വിദ്യാഭ്യാസ വിഷയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, മൂല്യങ്ങൾ ആ സൗധത്തിന്റെ Strength, durability and beauty ക്കുതകുന്നു. സിമന്റിന്റെ അഭാവം കെട്ടിടത്തെ എങ്ങിനെ ബാധിക്കുന്നുവോ അങ്ങിനെ തന്നെ മൂല്യങ്ങളുടെ അഭാവം വ്യക്തി ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്നു.

എന്താണ് മൂല്യങ്ങൾ : (മാനസീകം) മനസ്സിന്റെ നന്മക്കുതകുന്നതെല്ലാം മാനസീക വളർച്ചക്കാധാരമായ മൂല്യങ്ങളാണ്. തിന്മയിൽ നിന്ന് നന്മയിലേക്കും, ഇരുട്ടിൽ നിന്ന് വെളിച്ചത്തിലേക്കും, അശാന്തിയിൽ നിന്ന് ശാന്തിയിലേക്കും മനസ്സിനെ നയിക്കുന്നതിന് അനുഗ്രഹം, അനുമോദനം, അഭിനന്ദനം, പ്രാർത്ഥന, ആശ്വാസവചനം, ധ്യാനം, കഥാശ്രവണം, ജീവിതാനുഭവ ശ്രവണം, സന്ദേശ ശ്രവണം, ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യ പഠനം ഇവയെല്ലാം അത്യാവശ്യമാണ്.

മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ മനസ്സിലെ ഭയം, കോപം, അഹങ്കാരം, ദുരഭിമാനം, വാശി, പക, വിദ്വേഷം, അപകർഷത... തുടങ്ങിയ തിന്മകളിൽ നിന്ന് സ്നേഹം, ബഹുമാനം, കടമ, കടപ്പാട്, കരുണ, ദയ, സന്തോഷം, ചാരിതാർത്ഥ്യം, അഭിമാനം, ആത്മവിശ്വാസം, എന്നിവ മനസ്സിൽ നിറക്കുകയാണ് മൂല്യാധിഷ്ഠിത പഠനത്തിനാധാരമായ വിഷയങ്ങൾ. ഇതെല്ലാം മക്കൾക്ക്, പ്രഭാതം മുതൽ പ്രദോഷം വരെ ലളിതമായ ഭാഷയിലും ജീവിതാനുശാസനത്തിലൂടെയും നൽകേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളാണ്. അവർക്കു മാത്രമേ വികാരങ്ങളും വിചാരങ്ങളും പ്രോജ്ജ്വലിപ്പിക്കാനുള്ള അനുയോജ്യമായ വഴിയിലൂടെ സ്വന്തം മക്കളെ നടത്താനാകൂ.

ശാരീരിക നന്മക്കുള്ള മൂല്യങ്ങൾ : മാനസീകനന്മക്കുള്ള മൂല്യങ്ങൾ എങ്ങിനെയാണോ മനസ്സിനെ തിന്മയിൽ നിന്ന് നന്മയിലേക്കു നയിക്കു

ന്നത് അതുപോലെയാണ് ശാരീരികനന്മക്കുള്ള മൂല്യങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികമായ മാറ്റത്തിന്, അനാരോഗ്യത്തിൽ നിന്ന് ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിന് ആധാരമായിത്തീരുന്നത്. ശരീരം മാതാപിതാക്കളുടെ സംഭാവനയാണ്. അതിന് ജന്മനാൽതന്നെ പല പ്രത്യേകതകളും ഉണ്ടായിരിക്കും. ശിശുവിന്റെ ശരീരം വളർന്നുവലുതായി ഒത്ത ഒരു മനുഷ്യനായിത്തീരുന്നതിന്നാധാരം മാതാപിതാക്കൾ ആദ്യകാലങ്ങളിൽ മക്കൾക്കു കൊടുക്കുന്ന ഭക്ഷണവും പിന്നീട് അവർ സ്വയം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവുമാണ്. മക്കൾ വളരുമ്പോൾ അവർ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ പലതും മാതാപിതാക്കൾ മക്കളിലുണ്ടാക്കിയ ഭക്ഷണസ്വഭാവമനുസരിച്ചായിരിക്കും. അതിനാൽ മക്കളുടെ ശാരീരിക നന്മക്കായുള്ള മൂല്യാധിഷ്ഠിത അറിവ് നൽകേണ്ടത് ഭക്ഷണമായും ഔഷധങ്ങളായും ബന്ധപ്പെട്ടതിലുമാണ്. ശരീരത്തിനകത്തേക്ക് പോകുന്ന സസ്യാഹാരം, മാംസാഹാരം, മദ്യം, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ, ലഘുപാനീയങ്ങൾ, മരുന്നുകൾ, പുകവലി, വെറ്റില മുറുക്കൽ, പുകയില... എല്ലാം ശാരീരികമായ അനാരോഗ്യത്തിനും/ആരോഗ്യത്തിനും കാരണമായിത്തീരുന്നു. എന്തെല്ലാം ഭക്ഷിക്കണം എന്തെല്ലാം ഭക്ഷിക്കരുത് എന്ന സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കേണ്ടത്/ഉണ്ടാക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളാണ്, പ്രത്യേകിച്ചും അമ്മമാരാണ്. മക്കളുടെ കൂടെയിരുന്ന് മദ്യപിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളും, വേണ്ടതിനും വേണ്ടാത്തതിനും extra growing power, ഓർമ്മശക്തി കൂട്ടൽ, സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കൽ, health drinks, protein foods എന്നെല്ലാം പറഞ്ഞ് പരസ്യം നിറഞ്ഞൊഴുകുന്ന ടെലിവിഷൻ ചാനലുകൾ മക്കളുടെ ഭക്ഷണതാളത്തെ അമ്മയിലൂടെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു. ഇവിടെ നമ്മുടെ പൈതൃകഭക്ഷണം, സസ്യാഹാരം, നല്ല കുടുംബ കൃഷിയിലൂടെ ലഭിക്കുന്നതും കീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കാത്തതുമായ വാഴത്തട, വാഴപ്പൂവ്, പപ്പായ, വാഴക്കായ, ചേന, ചേമ്പ്, മരച്ചീനി, നാളികേരം, ചക്ക, മാങ്ങ, ശീമച്ചക്ക, നാട്ടുചീര, ചേമ്പിന്റെ തണ്ട് എന്നീ നൂറുകണക്കിന് പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾക്കാധാരമായ പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ച് മക്കളുടെ ശാരീരികമായ ആരോഗ്യവും, രോഗപ്രതിരോധശക്തിയും വർധിപ്പിക്കേണ്ടത് അമ്മമാരാണ്. ഭക്ഷണത്തിലെ മൂല്യമിതാണ്.

മാംസാഹാരം വർജ്ജിക്കണം : കാലിഫോർണിയൻ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ പ്രൊഫ. വിൻബർഗ് നടത്തിയ ഗവേഷണത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ അത്ഭുതകരമായിരുന്നു. മാംസഭുക്കുകളായ വന്യജീവികളുടെ ക്രൂരതക്കു കാരണം സ്വതസിദ്ധമായ മൃഗീയ ഭാവം മാത്രമല്ല, അവർ തിന്നുന്ന ചോരയും മാംസവും കൂടിയാണത്രെ. വന്യജീവികൾക്ക്

സസ്യാഹാരം കൊടുത്തപ്പോൾ അവയെ നിയന്ത്രിക്കാനും അനുസരിപ്പിക്കാനും എളുപ്പമായിരുന്നുവത്രെ. മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ അവ ശാന്തമായി പെരുമാറിത്തുടങ്ങി. മനുഷ്യനിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന മൃഗീയ വാസനകളെ ഉണർത്തുന്നതിനും മനുഷ്യനെ ക്രൂരനാക്കുന്നതിനും അവന്റെ ഭക്ഷണത്തിന് കാര്യമായ സ്വാധീനമുണ്ട്. യതോ അന്ന: തതോ മന: ഒരുവൻ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവമനുസരിച്ചായിരിക്കും അവന്റെ മനസ്. അപ്രകാരം നോക്കുമ്പോളും വിലയിരുത്തുമ്പോഴും നമ്മുടെ മക്കളുടെ മനസ്സും ശരീരവും നല്ലതും പോഷകാംശം നിറഞ്ഞതുമായ സസ്യാഹാരത്തിലൂടെ നിർമ്മിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും നന്മക്കുള്ളതെല്ലാം നിലനിൽക്കും.

മൃഗശരീരം എന്നത് മറ്റുമൃഗങ്ങളെയും സസ്യലതാദികളെയും ഭക്ഷിച്ചുണ്ടായതാണ്. ആ ശരീരത്തിനെ മറ്റൊരു ശരീരമുണ്ടാക്കാനായി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണല്ലോ, ഇറച്ചി കൊണ്ട് നമ്മുടെ മക്കളുടെ ശരീരം വളർത്തുകയെന്നത്. ഒരു വീടു പൊളിച്ച് അതിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന ഇഷ്ടികയും, കമ്പിയും, സിമന്റും, മര ഉരുപ്പിടികളും ഉപയോഗിച്ച് മറ്റൊരു വീടുണ്ടാക്കുന്നതുപോലെയാണീ ശവശരീരം ഭക്ഷിക്കൽ. ബർണാഡ്ഷാ പറഞ്ഞുവത്രെ എന്റെ ആമാശയം ജന്തുക്കളുടെ ശവശരീരഭാഗങ്ങൾ ദഹിപ്പിക്കാനുള്ള ചുടലപറമ്പാക്കാൻ ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്നില്ല എന്ന്. ഇവിടെ ലോകം മുഴുവനും അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ഭക്ഷണക്രമമാണ് സസ്യാഹാരം എന്നു നാം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായ ഒരു ശരീരം മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിലൂടെ നൽകണം.

ഇന്ന്, മക്കളിൽ പുകവലിയും, മദ്യപാനവും, പാൻപരാഗുമെല്ലാം വൻതോതിൽ വ്യാപിച്ചു വരുന്നതായി നമുക്കു കാണുവാൻ സാധിക്കും. ഇതിനുള്ള പ്രധാന കാരണമാകട്ടെ മാതാപിതാക്കൾ മക്കളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല എന്നതു തന്നെ. മക്കളിലുണ്ടാകുന്ന അപഥസഞ്ചാരം തിരിച്ചറിയാൻ മാതാപിതാക്കൾക്കു സാധിക്കുന്നില്ല. അവർക്കിന്ന് സമയമില്ല, താൽപര്യമില്ല എന്നതാണ് കാരണം പറയാറുള്ളത്. മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറഞ്ഞാൽ, നമുക്കെന്തു ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്ന ഒരു നിഷ്ക്രിയത്വവുമുണ്ട്. തിരുത്താൻ പറ്റാത്ത പ്രായമാകുമ്പോൾ മക്കളെ തിരുത്താൻ ശ്രമിച്ചാൽ അതേൽക്കില്ലെന്നു മാതാപിതാക്കൾ പ്രത്യേകമറിഞ്ഞിരിക്കണം.

അതുകൊണ്ട് മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായ മനസ്സും മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായ ശരീരവും പരസ്പരം പൂരകമായി നിലനിൽക്കണം. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരമാണ് ധാർമ്മീക കാര്യത്തിനും മനുഷ്യജീവിതം ധന്യമാക്കുന്നതിനുമായി

ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. നമ്മുടെ ജീവിതവും മക്കളുടെ ജീവിതവും ധന്യമാക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. നന്മകൾ ലോകം കാണുന്നതും അറിയുന്നതും വ്യക്തിയിലൂടെയാണ്. ആ വ്യക്തി മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായ മനസ്സിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും ഉടമയായിരിക്കണം.

മാതാപിതാക്കൾ അവരുടെ ഭക്ഷണക്രമവും ജീവിതക്രമവും ധന്യമാക്കാതെ മക്കൾക്ക് ധന്യമായ ഒരു ജീവിതക്രമമുണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കില്ലെന്ന് പ്രത്യേകമറിയണം. ഉയർന്ന നിലവാരത്തിൽ നിന്നു മാത്രമേ താപവും ജലവും താഴ്ന്ന നിലവാരത്തിലേക്ക് ഒഴുകി വരുകയുള്ളൂ. അതുപോലെയാണ് മൂല്യങ്ങളും എന്നു നാം അറിയണം.

ശാരീരികമായ നന്മക്ക് നല്ല ഭക്ഷണം എന്നത് ഒരു ഭാഗം മാത്രമേ ആകുന്നുള്ളൂ. മറ്റൊരു ഭാഗം എന്നത് അടുക്കും ചിട്ടയുമുള്ള ജീവിതക്രമമാണ്. അതു ചെറുപ്പത്തിലെ പഠിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് പഠിപ്പിക്കാനും ജീവിതത്തിൽ പകർത്തിപ്പിക്കാനും അസാദ്ധ്യമായിത്തീരും. ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടല വരെയെന്നതിൽ ഗഹനമായ സന്ദേശമുണ്ട്. മുസ്ലീം കുട്ടികൾ ഒന്നൊഴിയാതെ മദ്രസയിലൂടെ ഇസ്ലാമിക മതതത്വങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനാൽ മുസ്ലീമുകളെന്നും കടുത്ത മതവാദികളായി തുടരുന്നു. മതഗ്രന്ഥത്തിൽ ശാസ്ത്രത്തിനും യുക്തിക്കും നിരക്കാത്തതുണ്ടെങ്കിൽ പോലും അത് മുസ്ലീമുകളുടെ മനസ്സിൽ നിന്ന് മാറ്റാനാകാത്തതിന് കാരണം, ചെറുപ്പത്തിലെ പഠിപ്പിച്ചത് മനസ്സിൽ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. എല്ലാം പഠിപ്പിക്കണമെന്നില്ല, ദേശത്തിനും കാലത്തിനും യോജിച്ചവ അടുക്കും ചിട്ടയുമുള്ള ജീവിതത്തിനായി പഠിപ്പിക്കണം. ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യദായകമായി വരുന്നവയെല്ലാം പഠിപ്പിക്കണം.

അടുക്കും ചിട്ടയുമുള്ള ജീവിതപാഠം : രാവിലെ 5.30 ന് ഉണരുക, കിടക്കയിൽ കിഴക്കോട്ടു നോക്കിയിരുന്നു, 30 സെക്കന്റെങ്കിലും പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയം രക്തം പമ്പു ചെയ്യുന്നത് സാധാരണഗതിയിലാകും. രാവിലെ പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ് കുളിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ ബാഹ്യവും ആന്തരീകവുമായ അഴുക്കുകൾ പ്രഭാതത്തിൽ തന്നെ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. കുളികഴിഞ്ഞയുടനെ പൂജാമുറിയിലെ പ്രാർത്ഥന വേണം. അതിനുശേഷം 15 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം/പ്രാണായാമം, തുടർന്ന് 5 സൂര്യനമസ്കാരം, സാധിക്കുമെങ്കിൽ മന്ത്രം ചൊല്ലി, അൽപസമയം ധ്യാനം അല്ലെങ്കിൽ 21 പ്രാവശ്യം ഗായത്രീമന്ത്രാലാപനം, ഈ നിത്യകർമ്മങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ് 3-4 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാനുതകും, ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പ് പ്രാർത്ഥന വേണം. തുടർന്ന് കുട്ടികളെ സ്കൂളുകളിലേക്ക് തയ്യാറാക്കൽ. ഈ ജീവിത ചര്യ ശരീരത്തിന്റേയും മനസ്സിന്റേയും ശാശ്വതമായ നന്മക്കുത

കുന്നു എന്നതിനു കാരണം അവയെല്ലാം ശുദ്ധ സയൻസാണ്. (ആചാരങ്ങൾ എന്ന IISH ന്റെ പുസ്തകത്തിൽ ഇതിന്റെ ശാസ്ത്രീയത വ്യക്തമായി നൽകിയിട്ടുണ്ട്.) ഇതെല്ലാം മാതാപിതാക്കൾ മക്കൾക്ക് യദാകാലം പഠിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവരിതിൽ തൽപരരാകില്ല. പിന്നീട് അവർക്ക് ഈ മൂല്യങ്ങൾ കൊടുക്കാനും സാധിക്കില്ല, കൊടുക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അവരെടുക്കുകയുമില്ല.

ധ്യാനം + പ്രാണായാമം + കീർത്തനം + മന്ത്രപഠനം : ഇവയെല്ലാം വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേ തന്നെ മക്കൾക്ക് പഠിപ്പിച്ചാൽ അതിന്റെയെല്ലാം പരിണത സത്ഫലങ്ങൾ ജീവിതാന്ത്യം വരെ അവരുടെ ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും ജീവിത ചുറ്റുപാടുകളിലും പ്രതിഫലിക്കും. ശരീരവും മനസ്സും മറ്റുകാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടു നിറഞ്ഞതിനുശേഷം ഈ നന്മകൾ പഠിപ്പിക്കുവാനും, അതു ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുവാനുമുള്ള തോന്നലുകളുണ്ടാക്കാനും അതെല്ലാം ഒരു ജീവിതചര്യയാക്കി മാറ്റാനും ശ്രമിച്ചാൽ അതു ഫലപ്രദമാകില്ല. ചെറുപ്പത്തിലെ മക്കൾക്കുകൊടുക്കേണ്ടതെല്ലാം ഒന്നൊന്നായി അവരുടെ തരംഗ ദൈർഘ്യത്തിൽ കൊടുക്കേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളാണ്. ചെറുപ്പത്തിൽ കൊടുക്കേണ്ടത് മാനസീകമായും, ശാരീരികമായും ഏറെകാലം നിലനിൽക്കുന്നു. സംഗീതം, നൃത്തം ഇവ പഠിപ്പിക്കാനുള്ള ഉത്തമകാലമാണ് ബാല്യം.

ചിലത് ഒഴിവാക്കണം : പരിധിക്കപ്പുറമുള്ള ലാളന, വേണ്ടതും വേണ്ടാത്തതുമെല്ലാം വാങ്ങിച്ചുകൊടുത്തു ശീലിപ്പിക്കൽ, താളത്തിനൊത്ത് തള്ളുന്ന രീതികൾ, ആഡംബരവസ്തുക്കളോടുള്ള ഭ്രമം ജനിപ്പിക്കൽ, കളിച്ചു സുഖിച്ചു വളരാനുള്ള അമിതമായ അവസരം സൃഷ്ടിക്കൽ ചോദിക്കുന്നതും ആവശ്യപ്പെടുന്നതുമെല്ലാം യഥേഷ്ടം വാങ്ങികൊടുക്കൽ, ശാസനാരൂപത്തിലുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളില്ലാത്ത വളർച്ച, ഇതുപോലുള്ളതെല്ലാം ഒഴിവാക്കണം. ജീവിതത്തിലെ സുഖദുഃഖങ്ങൾ അറിഞ്ഞു വളർത്തണം. പല മാതാപിതാക്കളും. പറയാറുള്ളതും പ്രവർത്തിക്കാറുള്ളതുമായ കാര്യമാണ്; ഞങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടിയിട്ടാണ് വളർന്നതും പഠിച്ചതുമെല്ലാം. ഞങ്ങളുടെ മക്കൾക്ക് അത്തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ടാകരുത്. അവർ പഠിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി. ഈ വീക്ഷണം പൂർണമായും തെറ്റാണെന്നു പറയാതെ വയ്യ. നമ്മുടെ മക്കൾ ജീവിതത്തിൽ സുഖവും ദുഃഖവും ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും ചിരിയും കരച്ചിലുമെല്ലാം അറിഞ്ഞു വളരണം. ഇന്നു സുഖിച്ചും സന്തോഷിച്ചും മാത്രം വളർന്നാൽ ഭാവിയിൽ ദുഃഖവും വേദനയും തടസ്സങ്ങളും അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള മാനസീകവും ശാരീരികവുമായ ശക്തി ലഭിക്കില്ല.

ചില വീക്ഷണങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കരുത് : നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് സ്വാദിഷ്ട

മായ ഭക്ഷണമുണ്ടാക്കികൊടുക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ, ചെറുപ്പത്തിലെ തന്നെ ചിക്കനും, മട്ടനും, ബീഫും, പോർക്കുമെല്ലാം കൊടുത്ത് ശീലി പ്പിച്ച് പിന്നീട് അതിൽ പരിതപിക്കുന്നതായി അഭിനയിക്കുന്നതു കാണാം. അവന് ചിക്കനില്ലെങ്കിൽ ചോറ് ഇറങ്ങില്ല. അവർക്കുവേണ്ടി മാത്രമാണ് ഇപ്പോൾ ഈ വീട്ടിൽ ചിക്കൻ വാങ്ങിക്കുന്നതും വെക്കുന്നതും. ഈ ചിക്കൻ ശീലം ജനിച്ചു വീണയുടനെ കുട്ടി പഠിച്ചതല്ല, അതിനെ ശീലി പ്പിച്ചതാണ്. അമ്മമാർ പിന്നീട് അഭിനയിക്കുകയാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ നിന്ന മോചനം നേടാൻ വിഷമമാണെന്ന് പറഞ്ഞു.

അടുത്തകാലത്ത് കോട്ടയം പുതുപള്ളിയിൽ പ്രഭാഷണവേദിയിൽ രണ്ടു വ്യക്തികളുടെ ഒരേ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള രണ്ടഭിപ്രായങ്ങൾ കേട്ടു. ഞാൻ എഴുപതു വയസ്സു തികയുന്ന ദിവസം മുതൽ നോൺവെജ് ഉപേക്ഷിക്കുമെന്ന തീരുമാനിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇനി 9 വർഷം കൂടിയു ണ്ട്. ചെറുപ്പത്തിലേ ശീലിച്ചതല്ലേ അതുകൊണ്ടാണ് വിടാനൊരുമടി! മറ്റേ വ്യക്തി പറഞ്ഞു എന്റെ വീട്ടിൽ നോൺവെജ് ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുകാലം കുറെയായി. ഇപ്പോൾ ഞങ്ങളത് വീട്ടിൽ ഒരിക്കലും വെക്കാറില്ല. കുട്ടി കൾക്കു വേണമെങ്കിൽ ഭാര്യയുടെ വീട്ടിലുണ്ടാക്കി കൊണ്ടുവരും. രണ്ടാ മൻ എന്റെ പ്രഭാഷണവേദിയിൽ അദ്ധ്യക്ഷനും കൂടിയായിരുന്നു. ഈ രണ്ടുപേരും അഭിമാനത്തോടെയാണ് അവർ ചെയ്യുന്നത് എന്റെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിച്ചത്. ഞാനവരോടുപറഞ്ഞു; നിങ്ങളുടെ കോടങ്കികളിയും നിങ്ങളുടെ പാപ്പരത്തവും നിങ്ങളുടെ മക്കൾ വ്യക്തമായിത്തന്നെ മന സ്സിലാക്കുന്നുണ്ടാകും.

കുടുംബബന്ധം : ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചു മാത്രം പ്രത്യേകമായി ഒരു പുസ്തകത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ടാകും. എന്നാലും മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളോട് എങ്ങിനെ പെരുമാറണം, അവരെയെങ്ങിനെ വളർത്തണം, അവർക്കെന്തെല്ലാം കൊടുക്കണം എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവ രണം മാത്രമാണ് പ്രഭാഷണങ്ങളിൽ നൽകാറുള്ളത്. അതായത് പ്രഭാ ഷണത്തിൽ പറയുന്നതിൽ മാതൃധർമ്മത്തിന്റേയും പിതൃധർമ്മത്തി ന്റേയും ഒരംശം മാത്രം ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നു.

മക്കൾക്കു വേണ്ടി : മക്കളുടെ ശാരീരികവും മാനസീകവുമായ നന്മ ക്കുതകുന്ന കുറേ കാര്യങ്ങൾ മുകളിൽ സൂചിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. ഇനി കുടുംബബന്ധത്തിൽ മക്കൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതും മക്കളെ അറിയിച്ചും പഠിപ്പിച്ചുമിരിക്കേണ്ടതുമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു വിവരിക്കട്ടെ. മക്ക ളുടെ കൂടെ മറ്റെല്ലാം മറന്ന് കുറേ നേരമെങ്കിലും മാതാപിതാക്കൾ സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. അവരുടെ നേട്ടങ്ങളും, സ്കൂളിലേയും പൊതുവേയുമുള്ള അംഗീകാരങ്ങൾ ലഭിച്ചതും കേൾക്കണം. അവരെ

അഭിനന്ദിക്കണം. അവരുടെ ദുഃഖങ്ങളും, ജീവിതത്തിലെ തടസ്സങ്ങളും, അപകർഷതാ ബോധത്തിനിടയാക്കുന്ന സംഭവങ്ങളും, വിദ്യാലയത്തിലവർക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും, അവരുടെ കൂടെയിരുന്നു വ്യക്തമായി കേൾക്കണം. അവരുടെ മനസ്സിലെ ഭാരം അവർക്കിറക്കിവെക്കാനുള്ള വലിയ ഒരു ചുവടുതാങ്ങിയാണ് അമ്മ. അവർക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിൽ അവരുടെ ഭാഗത്തു നിന്നുണ്ടായിട്ടുള്ള ശരികളും തെറ്റുകളും വിശകലനം ചെയ്യാനവരെ പഠിപ്പിക്കണം. ആശ്വസിപ്പിക്കേണ്ടതായ കാര്യങ്ങളിൽ ആശ്വസിപ്പിക്കണം. വേദനിപ്പിച്ചവരുടെ ഭാഗത്തു സ്വയം നിന്നും ചിന്തിക്കാനും, യുക്തിസഹജമായും മുൻവിധിയില്ലാതെ കാര്യങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യാനും പറയണം. സ്വന്തം അനുഭവങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ കൂടെയിരുന്നുകൊണ്ടുതന്നെ പഠിപ്പിക്കണം. നിസ്സാരമായ കാര്യങ്ങൾ മറക്കാനും പൊറുക്കാനും പഠിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെയെന്ന് ഉദാഹരണരൂപത്തിൽ തന്നെ അവരെ അറിയിക്കണം. ഇങ്ങിനെയുള്ള കാര്യങ്ങളെല്ലാം അവരുടെ കൂടെയിരിക്കുന്ന ധന്യമായ സമയങ്ങളിൽ ഉപദേശരൂപത്തിലല്ലാതെയും നിർദ്ദേശരൂപത്തിലല്ലാതെയും മറ്റുള്ളവരുടെ അനുഭവങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ ഉദാഹരണങ്ങളായെടുത്ത് വിവരിക്കണം. (വീണ്ടും എഴുതട്ടെ) ഉപദേശിക്കുന്നതിനേക്കാളും നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനേക്കാളും മക്കളിഷ്ടപ്പെടുന്നത് എടുക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകികൊണ്ട് ഉദാഹരണങ്ങളായും അനുഭവങ്ങളായും കഥകളായും വിവരിക്കലാണ്.

സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ നന്മകൾ പകർത്തി നിത്യവും മാതൃകയാകും വിധം പ്രവർത്തിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ വാക്കുകൾക്കു മാത്രമേ മൂല്യമുണ്ടാകുകയുള്ളൂ എന്ന വ്യക്തമായി തിരിച്ചറിയണം. സ്വയം പുകവലിക്കുന്നവർ മക്കളോട് പുകവലിക്കരുതെന്നു പറഞ്ഞാൽ പ്രതികരണമെങ്ങിനെയുണ്ടാകും എന്നുള്ളത് ചിന്തിക്കണം. എല്ലാ കാര്യത്തിലും ചിന്തിച്ചുവേണം മക്കൾക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങളും വിവരണങ്ങളും നൽകാൻ.

അർത്ഥമറിയിച്ച് കഥ കേൾപ്പിക്കണം : പഴഞ്ചൊല്ലുകളുടെ അർത്ഥവും സന്ദേശവും വ്യക്തമായി, അവയുടെയെല്ലാം സമകാലീന പ്രസക്തിയെന്താണെന്നും വ്യക്തമാക്കി അവരെ (പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ) പഠിപ്പിക്കണം. നല്ല കഥകൾ അർത്ഥവും സന്ദേശവും കാലീന പ്രസക്തിയും വ്യക്തമാക്കികൊണ്ടു തന്നെ വിവരിച്ചു കൊടുക്കണം. ഇന്ന് അത്യന്താധുനിക (ഉയർന്ന) ക്ലാസുകളിൽപോലും കഥകളിലൂടെയാണ് മാനേജ്മെന്റ് സന്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നത്. ഇവിടെ വളരെ പ്രസക്തമായി, ഞാനെന്റെ ക്ലാസുകളിൽ, വിവരിക്കാറുള്ളത് ജീവിതഗന്ധിയായ കഥകളാണ്. നമ്മുടെ പുരാണങ്ങളിലും മഹാഭാരതത്തിലും അനവധി കഥ

കളുണ്ട്. അവയെല്ലാം സമകാലീന പ്രസക്തമാകുന്ന വിധത്തിൽ പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. അതിന്റെ സന്ദേശങ്ങളും വ്യക്തമാക്കികൊടുക്കണം. അമ്മേ കഥ എന്നു പറഞ്ഞ് മക്കൾ വരുന്ന പ്രായത്തിലാണ് അവക്കു വേണ്ടതെല്ലാം കൊടുക്കേണ്ടത്. മാനസീകവികാസത്തിന് കഥകൾക്കൊപ്പമെത്താൻ മറ്റൊരു പന്ഥാവില്ല.

ആരാധ്യനായ ശ്രീ. എം. ടി. വാസുദേവൻനായർ, ജ്ഞാനപീഠം പുരസ്കാരം സ്വീകരിച്ചതിനുശേഷം പൊതുവേദിയിൽ പറയുകയുണ്ടായി. എന്റെ അമ്മയും അമ്മൂമ്മയും പറഞ്ഞുതന്ന പുരാണ-ഇതിഹാസ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ കഥകളാണ് എന്നെ ഞാനാക്കി മാറ്റിയതും ഈ പുരസ്കാരത്തിന് അർഹനാക്കിയതും. ഇത് ഒരു മാതൃ-പുത്ര/പുത്രീബന്ധം ദൃഢമാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. ഓരോ നന്മയും, കഥാരൂപത്തിൽ പറഞ്ഞു പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ നല്ല ഒരു മരുന്ന് മധുരം പുരട്ടി കുട്ടികൾക്കു കൊടുക്കുന്ന ഫലമാണ് ലഭിക്കുന്നത്.

കഥകളുണ്ടാക്കാൻ പഠിക്കണം : സത്യം, ധർമ്മം, സ്നേഹം, ബഹുമാനം, ദയ, കടമ, കടപ്പാട്, ഭക്തി, ആദരവ്, സംതൃപ്തി, ദാനം, സഹകരണം, സഹവർത്തിത്വം, പഠിക്കൽ, പഠിപ്പിക്കൽ, സഹനം, കഠിനാധ്വാനം, തുടങ്ങി അനേകം നന്മകൾ മനസ്സിൽ വെച്ച് അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കഥകളുണ്ടാക്കണം. അതു കീരിയുടേയോ, പാമ്പിന്റേയോ മൂങ്ങയുടേയോ, കാക്കയുടേയോ, രാജകുമാരന്റേയോ... ഏതുമാകാം. ആദ്യമാദ്യം കഥയുണ്ടാക്കാൻ വിഷമം തോന്നും, പിന്നെപിന്നെ എളുപ്പമായിരിക്കും. ഓരോ കഥയുടേയും സന്ദേശം കുഞ്ഞുങ്ങളെ കൊണ്ടു പറയിപ്പിക്കണം. മേൽവിവരിച്ച നന്മകളെ പോലെ തിന്മകളുടെ ലിസ്റ്റും ഇടണം. ക്രൂരത, സ്വാർത്ഥത, അഹങ്കാരം, ദുരഭിമാനം, വാശി, പക, വിദ്വേഷം, ദേഷ്യം, ഏകാധിപത്യം, ചതി, വഞ്ചന.. എന്നീ തിന്മകളുണ്ടെങ്കിൽ അവയുടെയെല്ലാം പരിണതഫലം, ജീവിതത്തിലനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നതിന്റെ കഥകളുമുണ്ടാക്കി പറഞ്ഞു കൊടുക്കണം.

പുരാണകഥകൾ : പ്രഹ്ളാദൻ, ധ്രുവൻ, നചികേതസ്, മഹാബലി, ജഡഭരതൻ, ഗജേന്ദ്രൻ, തുടങ്ങിയ പുരാണകഥാപാത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചും കൂടാതെ മഹാഭാരതത്തിൽ നൂറുകണക്കിന് കഥകൾ പക്ഷിമൃഗാദികളുടേതായിട്ടുതുണ്ട് ഇവയെല്ലാം പ്രായമനുസരിച്ച് പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. മഹാഭാരതത്തിൽ ഇത്രയും കഥകൾ വരാനുള്ള കാരണം, പാണ്ഡവ-കൗരവന്മാർക്കും മഹാഭാരതത്തിലെ ചരിത്രപുരുഷന്മാർക്കും, ഋഷിമാരും പണ്ഡിതന്മാരും ജീവിതമാനേജ്മെന്റ് തത്വങ്ങൾ വിവരിച്ചുകൊടുക്കുന്നത് മനസ്സിൽ തറപ്പിച്ചു നിർത്താനായിട്ടാണ്. നാം നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് മൂല്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നതുപോലെ മഹാഭാരതത്തിൽ

ജ്ഞാനികൾ അവരുടെ നിലവാരത്തേക്കാൾ താഴെയുള്ളവർക്ക് കഥകളിലൂടെ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുത്തു. കാക്കയുടേയും, മൂങ്ങയുടേയും, കുറുക്കന്റേയും, പുലിയുടേയും, സിംഹത്തിന്റേയും, .. കഥകളല്ല മഹാഭാരതം. പക്ഷേ ഈ കഥകളിലൂടെ ജീവിതഗന്ധിയായ അനവധി ഗുണദോഷവിവരണങ്ങൾ മഹാഭാരതത്തിലെ ഇതിഹാസ പുരുഷന്മാർക്കു കൊടുത്തത് നമുക്കു ലഭിക്കുന്നു.

തെറ്റു സംഭവിക്കുന്നത് : കഥകൾ കേൾക്കുന്നത് പുണ്യമാണെന്നു പറയാൻ കാരണം, അതിലെ സന്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിൽ പരിവർത്തനം വരുത്തി, ചിന്തകളിൽ മാറ്റം വരുത്തി, കർമ്മത്തെ ദുഷ്കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്ന് സത്കർമ്മങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. സത് കർമ്മങ്ങളെയെല്ലാം പുണ്യകർമ്മങ്ങളെന്നു പറയാറുണ്ട്. സത് കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലമാണ്, സത് കർമ്മഫലം അഥവാ പുണ്യം. അതിന്റെ പ്രതിഫലമാണ് സ്വർഗ്ഗം. പുണ്യവും സ്വർഗവും നമ്മുടെ, ഇപ്പോഴത്തെ ജീവിതവും, വരും ജന്മങ്ങളിലെ ജീവിതവും ധന്യമാക്കാനാണ് എന്ന് മക്കൾക്ക് വ്യക്തമായി പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. കഥകളിൽ ചരിത്രാംശങ്ങളുണ്ടാകാമെങ്കിലും കഥകൾ ചരിത്രങ്ങളല്ല. അവ കഥകളാണെന്നും, അതിലൂടെ ജീവിതസന്ദേശങ്ങൾ രസകരമായി നൽകലാണ് മാർഗവും ലക്ഷ്യവുമെന്നും വ്യക്തമായി ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. ഇന്നത്തെ തലമുറയിൽപ്പെട്ട ധാരാളം യുവാക്കൾ ഈ കഥകളെല്ലാം ചരിത്രവസ്തുതകളായി സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിൽ വാദിക്കാനും ജയിക്കാനും വെമ്പൽ കൊള്ളുന്നതു കാണാം. ഇതിൽ മറ്റൊരു കാര്യം കൂടിയുണ്ട്. കഥകളായാലും ചരിത്രസംഭവമായാലും നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം അതിൽ നിന്നും നല്ല കാര്യങ്ങൾ, ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തെ ധന്യമാക്കാനായിട്ടുപയോഗിക്കുക എന്നതാണെന്നു മറക്കരുത്.

കഥാരസായനം : ആയുർവേദത്തിലെ രസായനം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം രസം+അയനം, രസമായി ശരീരത്തിലേക്ക് പ്രയാണം ചെയ്യുന്നു, രസം (concentrate) ആയി സ്വീകരിക്കുന്നു എന്നു സാരം. ഇവിടെ കഥകളെല്ലാം കുട്ടികൾക്ക് രസായനമാകണം. അത് മധുരമുള്ളതായിരിക്കും, കൂടുതൽ കഴിക്കണമെന്നുതോന്നും, അതുതന്നെ മരുന്നുമാണ്, ഭക്ഷണം പോലെയുമായിരിക്കും. രസായനം പലപ്പോഴും രോഗചികിത്സക്കല്ല ഉപയോഗിക്കുന്നത്, ആരോഗ്യമുള്ളതും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയുള്ളതുമായ ശരീരത്തിനുവേണ്ടിയാണ് രസായനം കഴിക്കുന്നത്. കഥാരസായനത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യവും ഇതുതന്നെയാണ്. മനസ്സിനുവേണ്ടിയാണ് കഥാരസായനം, ശരീരത്തിനുവേണ്ടിയാണ് ആയുർവേദ രസായനം. കഥാരസായനം, സ്വാദിഷ്ടമായ രീതിയിൽ

പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. മറ്റുള്ളവർ കഥകൾ വിവരിക്കുന്നതു കേൾപ്പിച്ചാലും അതേഫലമായിരിക്കും ലഭിക്കുക എന്നും ഓർമ്മിക്കണം. കുറേയേറെ സന്യാസിമാർ ടിവിയിലൂടെ കഥകൾ കേൾപ്പിക്കാറുള്ളത് ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്.

അനുഭവ ശ്രവണം : നമ്മുടെ ജീവിതം ഏകദേശം 80-85 വർഷത്തിൽ ഒതുങ്ങുന്നു. അതായത് 28,000 ഓളം ദിവസത്തിൽ താഴെ മാത്രം. അതിൽ ബാല്യവും കൗമാരവും കഴിഞ്ഞ് വാർദ്ധക്യവും കഴിഞ്ഞാൽ ജീവിക്കാനുള്ള കാലയളവ് വളരെക്കുറച്ചുമാത്രമേ ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. ആ ജീവിതത്തിൽ എല്ലാം അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ്, ശരിയേത് തെറ്റേത്, പ്രയോജനമുള്ളതും പ്രയോജനമില്ലാത്തതും ഏത് എന്നെല്ലാം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിൽനിന്ന് ശരിമാത്രമെടുത്ത് ജീവിതം ആരംഭിക്കാനുള്ളത്രയും കാലം നാം ഈ ഭൂമിയിലില്ല എന്നറിയണം. അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കലാണെളുപ്പം. അത് കേൾക്കുന്നതിലൂടെയോ കാണുന്നതിലൂടെയോ പരിമിതമായ സമയം കൊണ്ടു തന്നെ സാധിക്കും. ഇവിടെ അനുഭവസമാനമായ അറിവാണ് നാം സ്വീകരിക്കുന്നത്. കഥകൾ മാർഗനിർദ്ദേശം നൽകുമ്പോൾ, അനുഭവങ്ങൾ പ്രായോഗികമായ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അനുഭവസമ്പത്തും തരുന്നു. ഇന്ന കാര്യം ചെയ്താൽ ഇതുപോലെ സംഭവിക്കും. മഹാത്മാ ഗാന്ധിയെ പോലെ ജീവിച്ചാൽ മഹാത്മാഗാന്ധിക്കു ലഭിച്ചത് നമുക്കു ലഭിക്കും. നല്ല ഹോട്ടലിൽ പോയാൽ നല്ല ഭക്ഷണം ലഭിക്കുമെന്ന തത്വമാണ് അനുഭ ദർശന-പഠനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നത്. അനുഭവങ്ങൾ പ്രയോഗിച്ചവിവരണങ്ങളാണ് സാങ്കൽപികങ്ങളല്ല. അനുഭവപഠനങ്ങൾ മനസ്സിലൂടെ ശരീരത്തെ ഉദ്ദേശിച്ച പന്ഥാവിലൂടെ നടത്തുന്നു. കഥകളേക്കാൾ സ്വാധീന വലയം അനുഭവശ്രവണത്തിനുണ്ട്.

അനുഭവങ്ങൾ യഥാർത്ഥ ജീവിതമാണ്: കഥകൾ സാങ്കൽപികമാകുമ്പോൾ അനുഭവങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളാണെന്നു സൂചിപ്പിച്ചു. പച്ച മനുഷ്യന് ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളുമാണ് ഇതിൽ വിഷയമാകുന്നത്. ഇതിൽ ഇന്ദ്രജാലങ്ങളില്ല, അത്ഭുതശക്തികളില്ല, പലപ്പോഴും സിദ്ധികളോ അമാനുഷികത്വമോ ഒന്നുമുണ്ടാകില്ല. മനുഷ്യനായി പിറന്നവന്റെ അനുഭവപാഠങ്ങളാണ്, വായിക്കുന്നതോ കേൾക്കുന്നതോ ചെയ്യാറുള്ളത്. നമ്മുടെ മക്കളെ സാധാരണക്കാരിൽ നിന്നുയർത്തി കുറെയൊക്കെ ചില വിഷയങ്ങളിലെങ്കിലും അസാധാരണക്കാരനാക്കാനുള്ള യഥാർത്ഥാനുഭവ വിവരണം! അവനതു ചെയ്യാമെങ്കിൽ നിനക്കുമതായി കൂടെ എന്ന നിർദ്ദേശമതിലുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അനുഭവവിവരണങ്ങൾ കഥകളെപോലെയാകാമെങ്കിലും 'അനുഭവം' പ്രായോഗികമായത് എന്ന

വലിയ സന്ദേശമുണ്ട്. ഒരു സാധാരണക്കാരൻ ജീനിയസ് ആകുമ്പോഴാണ്, അവന്റെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾക്ക് പ്രസക്തിയേറുന്നത്. അതാണ് അതിശയോക്തിയില്ലാതെ മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കൾ വിവരിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടത്.

മാതാപിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും : അദ്ധ്യാപകർക്കുള്ള സന്ദേശം മറ്റൊരു പുസ്തകത്തിൽ നൽകുന്നുണ്ടാകും. ഇവർ രണ്ടുപേരും ഒരേ രൂപത്തിലുള്ള കഥകൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നതിൽ തെറ്റും കുറവുമില്ല. എന്നാൽ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുമ്പോൾ ഒരേ രീതിയിലുള്ളത് ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അദ്ധ്യാപകർ, ഡോ. എ.പി.ജെ. അബ്ദുൾകലാം, സർ സിവി രാമൻ, ജെ സി ബോസ്, ആചാര്യ പിസി റേ, രാമാനുജൻ, മേഘ്നാഥ് സാഹ, വിക്രം സാരാബായ്, ബാബ... തുടങ്ങിയ ഭാരതീയ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരെക്കുറിച്ചും, ചിന്തകരെക്കുറിച്ചും പണ്ഡിതരെക്കുറിച്ചും വിവരിച്ചുകൊടുക്കണം. മാതാപിതാക്കൾ ലോകത്തിനുമൂല്യം പകർന്ന സ്വാമിവിവേകാനന്ദൻ, ശങ്കരാചാര്യൻ, രമണമഹർഷി, രാമകൃഷ്ണപരമഹംസർ, മാതാ അമൃതാനന്ദമയീ, സത്യാസായി ബാബ, സ്വാമി നാരായണൻ, മഹാത്മാഗാന്ധി, സോക്രട്ടീസ്, എബ്രഹാം ലിങ്കൺ, കൂടാതെ ഇതിഹാസ ചരിത്ര പുരുഷന്മാരായ ശ്രീരാമൻ, ലക്ഷ്മണൻ, ദശരഥൻ, ഭരതൻ, രാവണൻ, കുംഭകർണൻ, വിഭീഷണൻ, ബാലി, സുഗ്രീവൻ, ധർമ്മപുത്രർ, ഭീഷ്മർ, വിദുരൻ, ഗാന്ധാരി, കുന്തീ... എന്നീ പ്രകാരമുള്ളവരുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങളാണ് വിവരിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടത്.

വസ്തുതകളായി വിവരിച്ചുകൊടുക്കണം : അതിശയോക്തിയില്ലാതെ, നമ്മളെപ്പോലെ ജനിച്ച മനുഷ്യർക്കും വളരെയേറെ ഗഹനവും കഠിനവുമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻസാധിക്കുമെന്നറിയിക്കാനാണ് അവരുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നത്. ഏതു കാര്യവും ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തിയുണ്ടാകണമെന്നാണറിയിക്കേണ്ടത്. ആ ഇച്ഛാശക്തിയാണ് നമ്മെ ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിലെത്തിക്കുന്നത് എന്നും നാമറിയിക്കണം. കഥകൾ വിവരിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോഴും പ്രഗത്ഭരുടേയും പണ്ഡിതരുടേയും ചിന്തകരുടേയും നേതൃത്വപാഠവമുള്ളവരുടേയും അനുഭവങ്ങൾ വിവരിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോഴും അതിന്റെയൊക്കെ ഉദ്ദേശലക്ഷ്യമെന്നത് നമ്മുടെ മക്കളെ good and great ആക്കിത്തീർക്കലാണെന്ന് ഓർമ്മ വേണം. ജീവിക്കാൻ വേണ്ടിയല്ല ഇതെല്ലാം മക്കൾക്ക് വിവരിച്ചുകൊടുക്കുന്നത്, മറിച്ച് എല്ലാ വിഷമതകളേയും വെല്ലുവിളികളെയും അഭിമുഖീകരിച്ച് മുന്നേറാനാണ് കഥകളും ജീവിതാനുഭവങ്ങളും വിവരിച്ചുകൊടുക്കുന്നതെന്നറിയിക്കണം

പണ്ടില്ലാത്തതും ഇന്നുള്ളതും അറിയിക്കണം : മാതാപിതാക്കളും

കഴിഞ്ഞ തലമുറകളുമനുഭവിച്ച ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അവസരം ലഭിക്കുമ്പോൾ ലളിതമായ ഭാഷയിൽ മക്കൾക്കു വിവരിച്ചുകൊടുക്കണം. പണ്ട് മഴയത്തും രാത്രിയും പകലുമെല്ലാം കിണറ്റിൽ നിന്നു വെള്ളം കോരണം, ഇന്ന് പൈപ്പുണ്ട്. വിറകുകീറി കത്തിച്ച് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യണം, ഇന്ന് ഗാസുണ്ട്. കൈകൊണ്ട് തുണിയലക്കണം ഇന്ന് വാഷിങ് മെഷീനുണ്ട്. വിശറിക്കുപകരം ഫാനുണ്ട്. അമ്മിക്കുപകരം മിക്സിയുണ്ട്. ഭക്ഷണം കേടാകാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ ഫ്രിഡ്ജുണ്ട്. കത്തെഴുതണ്ട ഈമെയിലുണ്ട്. എസ് എം എസുണ്ട്. മൊബൈൽ ഫോണുണ്ട്. കാശടയ്ക്കാൻ ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യമുണ്ട്... ഭക്ഷണത്തിനും കാറ്ററിംഗ് സൗകര്യമുണ്ട്. ഇത്രയുമൊന്നും സൗകര്യമില്ലാതിരുന്ന കാലത്ത് ജീവിച്ചിരുന്നവരുടെ അനുഭവങ്ങളും പങ്കുവെക്കണം. ഇന്നുള്ള സൗകര്യങ്ങളും വിവരിക്കണം. ഇവ തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യാൻ മക്കളോട് പറയണം. ജീവിതനിലവാരവളർച്ചയൊന്നു താരതമ്യം ചെയ്യിക്കണം.

സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളും പറയണം : വിരസത തോന്നാത്തവിധത്തിൽ സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളും ഇടയ്ക്കു വിവരിക്കണം. മാതാപിതാക്കൾ കഷ്ടപ്പെട്ടാണ് വളർന്നതെന്നും വളർത്തിയതെന്നും അറിയിക്കണം. ഈ കാര്യങ്ങൾ നിരന്തരം പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയുമരുത്. കാരണം ആവർത്തന വിരസതയുണ്ടാകും. വളരെയേറെ സന്ദർഭങ്ങൾ, സ്വന്തം അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കാനായി ലഭിക്കുമ്പോൾ അതെല്ലാം പരമാവധി നല്ലപോലെ മക്കൾക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന വിധത്തിൽ ഏതാനും നിമിഷംകൊണ്ട് വിവരിക്കണം. ഭാവിലോകത്തിലേക്കിറങ്ങുമ്പോൾ ഈ അനുഭവങ്ങൾ അവർക്ക് വളരെയേറെ പ്രയോജനപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ സിനിമയിൽ: ജീവിതഗന്ധിയായ അനവധി അനുഭവങ്ങളാണ് മലയാള സിനിമകൾക്ക് തിരക്കഥയാകുന്നത്. അവയിൽ പലതും മിനിറ്റുകൾകൊണ്ട് ജീവിതമൂല്യവും മൂല്യത്തകർച്ചയും വിവരിച്ചു കാണിച്ചുകൊടുക്കാൻ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ഏതു സിനിമകാണുന്നു അഥവാ കാണണമെന്നല്ല പ്രാധാന്യമേറിയ കാര്യം കണ്ടതിൽ നിന്ന് എന്തെല്ലാം എടുക്കാനുണ്ട് എന്നതാണ് നാം മക്കളെ അറിയിക്കേണ്ടത്. ഈ സിനിമകളിൽ പലതിലും മാതൃപിതൃ-പുത്ര-പുത്രീ-ഭാര്യാ-ഭർതൃ-സഹോദര-സഹോദരീ-സുഹൃത്ത്-ബന്ധങ്ങൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. എത്ര വിവരിച്ചുപറഞ്ഞാലും മനസ്സിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളത് അനുഭവിച്ചു മനസ്സിലാക്കുന്നതുപോലെ കണ്ടു മനസ്സിലാക്കാൻ സിനിമ ഉപകരിക്കും. ഒരു കഥപറയുമ്പോൾ, ദേവാസുരം, രാവണപ്രഭു, ഒരു മിന്നിമിനുങ്ങിന്റെ നുറുങ്ങുവെട്ടം, യാത്രാമൊഴി, തൂവൽസ്പർശം, ഭ്രമരം, തന്മാത്ര, കിലുക്കം തുടങ്ങി നൂറുകണക്കിന് സിനിമകളിൽ ജീവിതം

തന്നെ കഥയായിട്ടെഴുതിയിട്ടുണ്ട്. അതു കാണുമ്പോൾ നാം പല കാര്യങ്ങളിലും അതിനുള്ളിലുള്ളവരാണെന്നറിയണം. വളരെയേറെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സിനിമകളിഷ്ടവുമാണ്. ആ ഇഷ്ടങ്ങളെ ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ കണ്ടുപഠിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളാക്കി മാറ്റുക. ചിന്തകളും വിലയിരുത്തലുകളും വഴിതെറ്റി പോകാതിരിക്കാനായി ഇവയിലെ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ മാർഗനിർദ്ദേശം നൽകി പഠിപ്പിക്കുകയോ വിവരിക്കുകയോ ചെയ്യാവുന്നതുമാണ്.

മഹാഭാരതത്തിലെ അനുഭവ വിവരണം : പുരാണങ്ങളിൽ അതിശയോക്തി കലർത്തിയ കഥകളാണുള്ളത്. മക്കളുടെ വിദ്യാഭ്യാസ നിലവാരം വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ചും, വിവേകവും, ബുദ്ധിവൈഭവവും ഉയരുന്നതിനനുസരിച്ചും അത്തരത്തിലുള്ള കഥകൾ കേൾക്കാനുള്ള താൽപര്യം മക്കൾക്ക് കുറയുമ്പോളാണ്, കഥകളുടെ കൂടെ പാണ്ഡവരുടേയും കൗരവരുടേയും അവരുടെ കൂടെയുള്ളവരുടേയും ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ വിവരിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടത്. മഹാഭാരതത്തിൽ ധൃതരാഷ്ട്രർ, ഗാന്ധാരി, അവരുടെ മക്കളും സഹപ്രവർത്തകരുമുണ്ട്. ഇവരിൽപെടാത്ത ഭീഷ്മർ, ദ്രോണർ, വിദുരൻ, തുടങ്ങിയവരുമുണ്ട്. ഇവരെല്ലാം ഓരോ ചരിത്രപുരുഷന്മാരാണ്. അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പഠിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. നാം അവരിലോരോരുത്തരേയും പോലെ ജീവിച്ചാൽ നമുക്ക് അവരുടെ അനുഭവമുണ്ടാകുമെന്ന് തിരിച്ചറിവുണ്ടാക്കാനാണ് 1,25,000 ശ്ലോകങ്ങളുള്ള മഹാഭാരതം എഴുതിയിരിക്കുന്നത്. അതിൽ ആരെല്ലാം ശരി ചെയ്യുന്നവരാണ് ആരെല്ലാം തെറ്റു ചെയ്യുന്നവരാണെന്ന് വേദവ്യാസൻ പറഞ്ഞിട്ടില്ല. അതിനുകാരണം വ്യാസൻ തന്നെ അതിനകത്തെ ചരിത്രപുരുഷനാണ്.

നമ്മളാണ് മഹാഭാരതാനുഭവങ്ങൾ, മക്കൾക്ക് ശരിയും തെറ്റും അതിന്റെ പരിണതഫലങ്ങളും ചേർത്ത് വിവരിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടത്. ഭീഷ്മരെ പോലെ ജീവിച്ചാൽ ഭീഷ്മർക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ എനിക്കുമുണ്ടാകും. അമ്മമാർ ഗാന്ധാരിയെ പോലെ കണ്ണുകെട്ടി നടന്നാൽ ആ അമ്മക്കുണ്ടായ അനുഭവം മറ്റമ്മമാർക്കുമുണ്ടാകും. പിതാവ്, ധൃതരാഷ്ട്രർ, അന്ധനും അധർമ്മത്തിനു കൂട്ടുനിൽക്കുന്നവനുമാണെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മക്കൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം പിതാവ് കാണേണ്ടതായും അനുഭവിക്കേണ്ടതായും വരുമെന്നറിയാനാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലെ ചരിത്രപുരുഷന്മാരുടെ അനുഭവങ്ങൾ നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് പഠിപ്പിക്കേണ്ടത്.

രാമായണവും അനുഭവത്തിന്റെ വഴിക്കു നയിക്കുന്നു: രാമനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഇരുപതോളം ചരിത്രപുരുഷന്മാരുടെ അനുഭവങ്ങളാണ് രാമായണത്തിലുള്ളത്. വാത്മീകി രാമായണത്തിൽ കഥകളില്ല, 24,000 ശ്ലോക

ങ്ങളിലൂടെ, വാത്മീകി മഹർഷി അവരുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നു. അവരിലോരോരുത്തരേയും പോലെ നമ്മൾ ജീവിച്ചാൽ, അവർക്കുണ്ടായ അനുഭവമായിരിക്കും നമുക്കുമുണ്ടാകുക എന്നറിയാനാണ് രാമായണപഠനം. മാതാപിതാക്കൾ, ബുദ്ധിക്കും യുക്തിക്കും ശാസ്ത്രത്തിനും നിരക്കുന്നവിധത്തിലാണ് അനുഭവങ്ങൾ വിവരിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടത്. രസകരമായി വേണം മഹാഭാരതവും രാമായണവും വിവരിച്ചുകൊടുക്കുവാൻ. ആധുനീക യുഗത്തിന്റെ ഗന്ധവും കൂടി ചേർന്നാലെ പുരാതനഗ്രന്ഥത്തിന് ആസ്വാദകരുണ്ടാകൂ എന്നുമോർക്കണം.

ഭാരത-രാമായണ മാനേജ്മെന്റ് : മഹാഭാരതത്തിലും രാമായണത്തിലുമുള്ളത് അതിഗഹനമായ ജീവിത മാനേജ്മെന്റ് തത്വങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ മക്കൾ വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് അവരെ കഥകളിൽ നിന്നും, അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നും കുറെകൂടി ഉയർത്തി ഈ Integrated management തത്വത്തിലേക്ക് നയിക്കണം. അതിലാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ സാമർത്ഥ്യം നിലകൊള്ളുന്നത്. ഇക്കാലയളവിൽ മക്കൾക്കുവേണ്ടി വിനിയോഗിക്കുന്ന ഓരോ നിമിഷവും പതിന്മടങ്ങ് ഫലവത്തായി പിന്നീട് തിരിച്ചുലഭിക്കും.

അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുമ്പോൾ: നന്മയും തിന്മയും, വിവരിക്കണം. ഈ ലോകത്തിൽ നന്മ വളരുന്നതോടൊപ്പം തിന്മയും വളരുന്നുണ്ട് എന്ന് നാം അറിയണം. അതെല്ലാം നമ്മുടെ മക്കളെ അറിയിക്കുകയും വേണം. അനുഭവത്തിന്റെ പാഠങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉദാഹരണങ്ങളെടുത്തു വേണം സാവധാനത്തിൽ ഇതെല്ലാം പറഞ്ഞുകൊടുക്കാൻ. ഈ ലോകം ഭീകരമാണെന്ന ധാരണയുണ്ടാക്കരുത്. ഇവിടെയെല്ലാം പ്രശ്നം സങ്കീർണമാണെന്നു തോന്നലുമുണ്ടാക്കരുത്. തിന്മ ചെയ്യുന്നവർ ലോകത്തിൽ വളരെ വളരെക്കുറച്ചു മാത്രമേയുള്ളൂ, നന്മ ചെയ്യുന്നവരാണ് ബഹുഭൂരിഭാഗവും എന്നറിയണം. നന്മ മാത്രമേ ശാശ്വതമായി നിലനിൽക്കുകയുള്ളൂ എന്നുമറിയിക്കണം.

എബ്രഹാം ലിങ്കണിന്റെ സന്ദേശം : തന്റെ മകനെ സ്കൂളിൽ ചേർക്കാനായി കൊണ്ടുപോകുന്ന വേളയിൽ സ്കൂളദ്ധ്യാപികയോട് ലിങ്കൺ പറഞ്ഞ വരികൾ ഏറെ സ്മരണീയമാണ്. അതിന്റെ സംക്ഷിപ്തം ഇതുപോലെയാണ്. എന്റെ മകനെ ദുഃഖിക്കുന്നവരുടെ കൂടെ നിൽക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണം. തെറ്റു ചെയ്യുന്ന ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെ കൂടെയല്ല ശരിചെയ്യുന്ന ന്യൂനപക്ഷത്തിന്റെ കൂടെ നിൽക്കാനാണ് എന്റെ മകനെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടത്. ആഡംബരമില്ലാത്ത ജീവിതം, എളിമയാർന്ന പെരുമാറ്റം, മറ്റുള്ളവരോട് ആദരവ്, വേദനിക്കുന്നവരോട് അനുകമ്പ, തെറ്റുകൾക്കെതിരെ

ശബ്ദമുയർത്താനുള്ള ചങ്കൂറ്റം, ശരിക്കുവേണ്ടി ശബ്ദിക്കുമ്പോൾ ഒറ്റപ്പെടുമെന്ന ഭയമില്ലായ്മ.. ഇതെല്ലാം എന്റെ മകനിലുണ്ടാകണം. യഥാർത്ഥ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി നിലകൊള്ളാൻ തന്റെ മകനെ പഠിപ്പിക്കാനാണ് എബ്രഹാം ലിങ്കൺ എന്ന പിതാവ് അദ്ധ്യാപികയോട് നിർദ്ദേശിച്ചത്. ഇതാണ് നമ്മുടെ മക്കളിൽ വളർത്താൻ ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

ഏതു കഥയും അവസാനിക്കുന്നത് അനുഭവത്തിലാണ് : മക്കൾക്ക് കഥ പറഞ്ഞുകൊടുത്തതിനുശേഷം, കഥയിലെ കഥാപാത്രങ്ങളുടെ അനുഭവമാണ് വിവരിക്കേണ്ടത്. ആ കഥയിലെ ഒരു അനുഭവം മക്കളുടെ മനോമണ്ഡലത്തിൽ നിറഞ്ഞു നിൽക്കണം. അവയെല്ലാം ബോധമനസ്സിനേയും ഉപബോധമനസ്സിനേയും സ്വാധീനിക്കണം. അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുമ്പോൾ അതിൽ അമാനുഷീകമായതൊന്നും ചേർക്കരുത്, കാരണം എനിക്ക് പ്രാപ്യമല്ല എന്നൊരു തോന്നലുണ്ടാകും. ഇന്നത്തെ ലോക മാനേജ്മെന്റ് പഠനം മുഴുവനും തന്നെ അനുഭവങ്ങളുടെ പഠനമാണ്. ഇന്നലെയെന്തു സംഭവിച്ചു എന്നു വിവരിച്ചുകൊടുത്ത് അതിൽ നിന്നെന്തു പാഠം പഠിക്കണം എന്നതാണ് യഥാർത്ഥ മാനേജ്മെന്റ് പഠനം. അതാണ് രസകരമായ കഥ പോലെ തന്നെ മക്കൾക്കു പറഞ്ഞുകൊടുക്കേണ്ടത്. അതവർക്ക് ലക്ഷ്യബോധം നൽകും എന്നു മാത്രമല്ല ഏതു വഴിയിലൂടെയാണ് സഞ്ചരിക്കേണ്ടതെന്ന മാർഗബോധവും നൽകും. അതായത് പുതിയൊരു വെളിച്ചമായിത്തീരണം, ഓരോ ജീവിതാനുഭവവും അതവരുടെ മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കണം. ജീവിതത്തിലതെല്ലാം പകർത്തണമെന്ന തോന്നലുണ്ടാക്കും വിധത്തിൽ പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം.

വേദനകളറിയിക്കണം : ഓരോ വ്യക്തിയും ഉയർന്നുവരാനും വളർന്നുവരാനും അനുഭവിച്ച വേദനകൾ മക്കളെ അറിയിക്കണം. ഒരു വരയെ മുറിക്കാതെ ചെറുതാക്കാൻ എളുപ്പവഴിയെന്നത്, അതിനേക്കാൾ വലിയൊരു വര അതിന്റെയടുത്തു വരക്കുക എന്നതാണ് എന്നറിയാമല്ലോ. മറ്റുള്ളവർ ജീവിതത്തിൽ നിലനിൽക്കാനും വളരാനുമായി അനുഭവിച്ച വേദനകൾ, കേൾക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മക്കൾ അനുഭവിക്കുന്നു, എന്നവർക്കു തോന്നുന്ന വേദനകളൊന്നും വേദനകളല്ലാതാകും. മറ്റുള്ളവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ, അവ നല്ലതാണെങ്കിൽ അതെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ പകർത്താനും തിന്മനിറഞ്ഞതാണെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ പകർത്താതിരിക്കാനുമുള്ള മുൻകരുതലുകളെടുക്കുവാനുമാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ നാം കേൾക്കുന്നതും പഠിക്കുന്നതും കേൾപ്പിക്കുന്നതും പഠിപ്പിക്കുന്നതും.

നമ്മുടെ മക്കൾ കാണണം : എല്ലാ അദ്ധ്യാപകരോടും വിദ്യാർത്ഥിക

ളോടും മാതാപിതാക്കളോടും ഞാൻ പറയാറുണ്ട്, നമ്മുടെ മക്കൾ മൂല്യാധിഷ്ഠിത ജീവിതമെന്താണെന്നറിയാൻ ചുറ്റുപാടും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ കാണണം. കാണാൻ കണ്ണുതുറന്നു വെക്കുമ്പോളാണ് ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ മനസ്സിനുള്ളിലേക്കു കയറുന്നത്. അനാഥാലയങ്ങളിൽ വളരുന്ന കുട്ടികളുടെ ദുഃഖം അവരൊന്നു കാണണം. ഏതോ ഒരു സ്ത്രീയുടേയും പുരുഷന്റേയും വികാരത്തിമർപ്പിൽ, അവർ ജന്മം നൽകിയ ആ ശിശു, ഈ ഭൂമിയിലേക്കു തന്നെ കൊണ്ടു വരണമെന്ന് ഒരിക്കലും ആരോടും ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അവർ ചെയ്യാത്ത തെറ്റിന് ശിക്ഷയനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന അനാഥകുട്ടികൾ, മാതാപിതാക്കളുടെ വാത്സല്യം നുകരാൻ കൊതിക്കുമ്പോൾ ലഭ്യമാകാതെ പോകുന്ന അവരുടെ വേദന നമ്മുടെ മക്കൾ കാണണം. ഒരിറ്റു സ്നേഹത്തിനു കൊതിക്കുന്നവരാണവർ. അമ്മേ അച്ഛാ എന്നു വിളിക്കാൻ കൊതിക്കുമ്പോൾ, അവർ മുന്നിലില്ല. ഒന്നു തലോടാനും, അനുഗ്രഹിക്കാനും ആശ്വസിപ്പിക്കാനും അഭിനന്ദിക്കാനും, ഭക്ഷണം വിളമ്പിത്തരാനും, കഥ പറയാനും,... ഒന്നിനും ഒന്നിനും ആരുമില്ലാത്ത ആ കുഞ്ഞുങ്ങൾ അമ്മത്തൊട്ടിലിലും, വഴിയോരങ്ങളിലും, ചേരികളിലും, അനാഥാലയങ്ങളിലും, കഴിയുന്നു. അവരുടെ ജനനം മുതൽ മരണം വരെയുള്ള ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചൊരു കഥയെഴുതുകയാണെന്നു വിചാരിക്കുക അതിലെ ചില സംഭവങ്ങളും വേദനകളും ഊഹിച്ചെടുത്തു കുഞ്ഞുങ്ങളോടു വിവരിക്കുമ്പോൾ, അവർക്ക് അനാഥത്വത്തിന്റെ വേദനയെന്തെന്നൂഹിക്കാനാകും. അതെല്ലാം മക്കൾക്ക് നേരിട്ടു കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും വേണം.

വിശക്കുന്നവരെ കാണിച്ചുകൊടുക്കണം : വിഭവസമൃദ്ധമായ കല്യാണസദ്യകഴിഞ്ഞ് എച്ചിലില പുറത്തിടുമ്പോൾ, പട്ടികളോടൊപ്പം എച്ചിൽ തിന്നുന്ന ഭിക്ഷക്കാരുണ്ട്. മണ്ണും ചെളിയും പുരണ്ട എച്ചിൽ കഴിക്കുന്നവർ, വിശപ്പിന്റെ വേദന നമ്മുടെ മക്കളറിയണം. അവർ എപ്പോഴെങ്കിലും ഭക്ഷണം വേണ്ട എന്നു പറഞ്ഞ് വാശിപിടിച്ചാൽ സ്വയം വേണമെന്നു പറയുന്നതുവരെ ഭക്ഷണം കൊടുക്കാതിരുന്നുനോക്കണം. എല്ലാവിധ സസ്യാഹാരവും കൊടുത്തു ശീലിപ്പിക്കണം. ലോകത്തിലെവിടെ ചെന്നാലും ഏതു തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണവും കഴിക്കാൻ (സസ്യാഹാരം) സ്വാദ് ഒരു തടസ്സമാക്കാതിരിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണം.

മാറാരോഗികളെ കാണിച്ചു കൊടുക്കണം : ആരോഗ്യമുള്ള മനുഷ്യന് രോഗത്തിന്റെ വേദന ചിന്തിച്ചെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. രോഗിക്ക് അതിന്റെ വേദനപോലും രോഗം മാറിയതിനുശേഷം ചിന്തിക്കാൻ പലപ്പോഴും സാധിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ രോഗിയെ കാണുന്നതും

അവരുമായി കുറച്ചുസമയം ചിലവഴിപ്പിക്കുന്നതും നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് വ്യത്യസ്ഥമായ അനുഭവമായിരിക്കും. പാലിയേറ്റീവ് കെയർ സെന്ററിൽ വേദനയിൽ ഉരുകുന്ന രോഗികളെ നേരിട്ടു കാണിച്ചുകൊടുത്തപ്പോൾ കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റം അനിർവചനീയമായിരുന്നു. ഞാനെന്റെ ക്ലാസുകളിൽ സൂചിപ്പിക്കാറുണ്ട്; ഒരിക്കലെങ്കിലും നമ്മുടെ മക്കളെ റീജിയണൽ കാൻസർ സെന്ററിൽ കൊണ്ടുപോകണമെന്ന്. വേദനകൊണ്ടു പുളയുന്ന കാൻസർ വന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെ മടിയിൽ വെച്ചുകരയുന്ന അമ്മമാരെ ഒരിക്കൽ കണ്ടാൽ എത്ര താന്തോന്നിയായ മക്കളും ധന്യ ജീവിതത്തിലേക്കു മടങ്ങിവരും.

വൃദ്ധരെ കാണിച്ചുകൊടുക്കണം : വാർദ്ധക്യവും മരണവുമൊന്നും രക്തത്തിളപ്പുള്ളപ്പോൾ നാം ചിന്തിക്കാറില്ല. അങ്ങിനെയൊരു പ്രതിഭാസത്തെക്കുറിച്ച് പലപ്പോഴും ചെറുപ്പക്കാർ അറിയാറേയില്ല. അവർക്കത് അറിയാൻ അവസരം ലഭിക്കാറുമില്ല. അതെല്ലാം കാണാൻ വൃദ്ധസദനത്തിലേക്ക് നമ്മുടെ മക്കളെ കൊണ്ടുപോകണം. വൃദ്ധർക്കു പറയാനുള്ളത് കുറച്ചു നേരമെങ്കിലും കേൾക്കണം. വൃദ്ധരുടെ വേദനകൾ പങ്കുവെക്കാൻ മക്കളെ പഠിപ്പിക്കണം. നമുക്കും ജീവിതാന്ത്യത്തിലുള്ളതാണീ വാർദ്ധക്യം എന്നറിയണം. അതവർ നേരിൽ കണ്ടറിയുകയും വേണം.

മാതാപിതാക്കളുടെ വാർദ്ധക്യം : മാതാപിതാക്കൾ അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ വാർദ്ധക്യത്തെക്കുറിച്ച് ഇടക്കെങ്കിലും മക്കളോടു പറയണം. കാലചക്രം തിരിയുമ്പോൾ നമ്മളും വൃദ്ധരാകും എന്ന് മക്കളെ അറിയിക്കണം. വാർധക്യത്തിൽ മക്കളുടെ സഹായം ആവശ്യമാണെന്നുമറിയിക്കണം. ഏതു കൈപിടിച്ചാണോ മക്കൾ വളരുന്നത്, ആ കൈകൾ പിന്നീട് മക്കൾ പിടിച്ചു നടത്തേണ്ടിവരുമെന്ന് ഇടക്കെങ്കിലും മക്കളെ അറിയിക്കാത്തവർ, പിന്നീട് ദുഃഖിക്കുന്നത് എല്ലായിടത്തും കാണാം. മക്കളെ പഠിപ്പിക്കാത്തതും മക്കൾക്കു പറഞ്ഞു കൊടുക്കാത്തതും മക്കളെങ്ങനെ ജീവിതത്തിൽ പകർത്തും. അവർ തന്നെ സ്വയം പഠിച്ചു കൊള്ളുമെന്നാണ് പല മാതാപിതാക്കളും വിചാരിക്കാറുള്ളത്. മറ്റുവീടുകളിൽ നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പരദൂഷണചുവയില്ലാതെ നല്ലതും നല്ലതല്ലാത്തതുമായ അനുഭവങ്ങൾ മക്കൾക്ക് അനുഭവ പാഠമായി അറിയാൻ വേണ്ടിയെങ്കിലും പറഞ്ഞു കൊടുത്തില്ലെങ്കിൽ, വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ പരമകാഷ്ടയിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കരയേണ്ടിവരും. താൻ താൻ നിരന്തരം ചെയ്യുന്ന കർമ്മ(ഫല)ങ്ങൾ താൻ താൻ അനുഭവിച്ചീടുകെന്നേ വരൂ എന്നു പറയുന്നതുപോലെ തന്നെ പറയണം; താൻ താൻ നിരന്തരം ചെയ്യാത്ത കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളും താൻ താനനുഭവിക്കേണ്ടി വരും. ഇതെല്ലാം അനാഥത്വത്തിന്റേയും, രോഗത്തിന്റേയും വിശപ്പി

ന്റേയും വാർധക്യത്തിന്റേയും അനുഭവപഠനങ്ങളാണ്. ഇനിയുമെത്രയോ ഉണ്ട് എഴുതാൻ.

കേൾക്കുന്നതിനേക്കാൾ കാണുന്നതുത്തമം : മേൽ വിവരിച്ചതെല്ലാം എത്രതന്നെ വികാരത്തോടെ മക്കൾക്കു പറഞ്ഞു കൊടുത്താലും, അതെല്ലാം കേൾക്കുമ്പോൾ തോന്നുന്ന വികാരത്തേക്കാൾ യാഥാർത്ഥ്യ ബോധത്തോടുകൂടിയ വികാരമായിരിക്കും കാണുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്നത്. കണ്ടനുഭവിക്കുമ്പോളാണ്, ഇതെല്ലാം നമുക്കുമുണ്ടെന്നും അഥവാ നമുക്കുമുണ്ടാകാമെന്നും മക്കളറിയുന്നത്. നമ്മുടെ വീട്ടിനുള്ളിലും യഥാർത്ഥ ജീവിതസന്ദേശം പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നതിന്റെ കൂടെത്തന്നെ അതു പ്രവർത്തിച്ചു കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും വേണം. ഉപദേശിക്കാനെളുപ്പമാണ് പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്താനാണ് ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളത് എന്നത് എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്ന കാര്യമായതിനാൽ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളത്, പ്രാവർത്തീകമാക്കാവുന്നതാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുവാനാണ് കാണിച്ചുകൊടുക്കണമെന്ന് പറയുന്നത്.

മാതൃകാകുടുംബബന്ധം : ജീവിതം അമ്മയെകാണുന്നതിലൂടെയാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്. തുടർന്ന് അച്ഛനേയും. ഇവരിലൂടെയാണ് മക്കൾ ലോകത്തെക്കുറിച്ചറിയുന്നത്. മാതാപിതാക്കൾക്കാണ് മക്കളുടെ മനസ്സിൽ നന്മകൾ നിറക്കാനുള്ള അവസരം ആദ്യദിവസം മുതൽക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. ഭാര്യാഭർതൃബന്ധവും, മാതൃ-പിതൃ-പുത്ര/പുത്രീബന്ധവുമെല്ലാം കണ്ടും കേട്ടും അനുഭവിച്ചുമറിയുന്നതും കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നാണ്. അനവധി വിദ്യാലയങ്ങളിൽ ക്ലാസെടുക്കാനായി പോകുന്നവേളയിൽ കുറച്ചു കുട്ടികളെങ്കിലും നശീകരണവാസനയുള്ളരാണെന്നു കാണാം. അതിൽ ഓരോരുത്തനും അങ്ങിനെയാകാൻ കാരണം പരിശോധിച്ചാലറിയാം; അവന്റെ വീട്ടിലെ മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള കലഹമാണ്. എല്ലാ സ്കൂളിലേയും അദ്ധ്യാപകർക്ക് പറയാനുള്ളത്; കുട്ടികളുടെ ഭാവി തുലക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളാണെന്നാണ്. സത്യമതാണ്. അവർക്ക് കൈകഴുകാനാകില്ല. കാരണം മരണം വരെ കൂടെയുണ്ടാകേണ്ടതാണ് മക്കൾ.

കൂടെയിരുന്നു ചർച്ച ചെയ്യണം : നല്ല വിഷയങ്ങൾ, സ്നേഹം, ബഹുമാനം, കടപ്പാട്, കരുണ, സംതൃപ്തി, സന്തോഷം, ദുഃഖം, ദേഷ്യം, വാശി, പക, അസൂയ, അഹങ്കാരം.. തുടങ്ങി നന്മ നിറഞ്ഞതും തിന്മ നിറഞ്ഞതുമായ വികാരവിചാരങ്ങൾ നമ്മുടെ മക്കളുടെ മനസ്സിൽ മുളക്കുന്നതും തളിർക്കുന്നതും, പടർന്നുപന്തലിക്കുന്നതും ശ്രദ്ധയോടെ വീക്ഷിച്ചാൽ മനസ്സിലാക്കാനാകും, അതിൽ നശിപ്പിക്കേണ്ടത് നശിപ്പിച്ചും വളർത്തേണ്ടതിനെ വളർത്തിയും മക്കളെ നന്മയിലേക്കു നയിക്കേണ്ടത് നമ്മളാ

ണെന്ന് നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ നല്ല ഒരു ശരീരം നൽകിയാൽമാത്രം പോര നല്ല മനസ്സും നൽകണം.

അഭിനന്ദിക്കണം : മക്കളുടെ കൂടെയിരുന്ന്, അവരുടെ നേട്ടങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയണം. ചെറുതോ വലുതോ ആയ നേട്ടങ്ങൾ ചികഞ്ഞെടുത്ത് അഭിനന്ദിക്കണം. കലാവാസനകൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും സാധിക്കണം. ഓരോ കുഞ്ഞിനും ചില പ്രത്യേക കഴിവുകളുണ്ട്. അതെന്താണെന്ന് കണ്ടുപിടിച്ച് വളർത്തിയെടുക്കണം. ചെറുതും വലുതുമായ തെറ്റുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ കണ്ടുപിടിക്കണം. ആ തെറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നതിന്റെ പരിണതഫലമെന്താണെന്ന് വിവരിച്ചുകൊടുത്ത് അതിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിക്കണം. കുട്ടികളെ സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് യുക്തിസഹജമായ മറുപടി കൊടുക്കുകയും വേണം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ വലുതാകുംതോറും അവരോട് കൂട്ടുകാരനെപ്പോലെ പെരുമാറണം. മാതൃ-പിതൃ പുത്രബന്ധം ദൃഢമാക്കാൻ ഇതിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായ മറ്റൊരു വഴിയില്ലെന്ന് ഓർമ്മിക്കണം. അമ്മയും അച്ഛനും സന്തോഷത്തിലും ദുഃഖത്തിലും എന്റെ കൂടെയുണ്ടാകുമെന്ന ബോധം ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കണം.

മക്കളുടെ അഭിപ്രായമാരായണം : കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് അവർക്കും സ്വതന്ത്രമായി ചിന്തിക്കാനവസരം നൽകണം. നിന്റെ അഭിപ്രായമെന്താണെന്ന് ചോദിക്കുന്നതിൽ അഭിമാനം തോന്നണം. ഓരോ കാര്യവും വിവരിച്ചുകൊടുത്ത് അതിന്റെ വരുംവരായ്കളും, ഗുണദോഷങ്ങളും വിവരിച്ചുകൊടുത്ത് ഏതു സ്വീകരിക്കണം ഏതു തിരസ്കരിക്കണമെന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവരെക്കൊണ്ട് ചിന്തിപ്പിക്കണം. അതിനുവേണ്ടി മാർഗനിർദ്ദേശം കൊടുക്കണം.

കൗമാരപ്രായം : വളരെയേറെ മാനസീക പിരിമുറുക്കങ്ങളുള്ള കാലമാണ് കൗമാരപ്രായം! ഈ പ്രായത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ ഓർമ്മയിൽ നിലനിർത്തണം. നമ്മൾ ജീവിച്ചിരുന്ന കാലഘട്ടമല്ല ഇപ്പോഴത്തേത് എന്ന് ഓർമ്മിക്കണം. ഇന്ന് ഈമെയിലും, മൊബൈൽ ഫോണും, എസ്.എം.എസ്. സൗകര്യങ്ങളുമെല്ലാമുള്ള കാലമാണെന്നത് മറക്കരുത്. അതെല്ലാം വസ്തുതാപരമായി മുന്നിൽ വെച്ചുകൊണ്ടുവേണം മക്കളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏതു കാര്യവും വിലയിരുത്താൻ. ഏതെങ്കിലും കാര്യം അടിച്ചമർത്തി അംഗീകരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ പലപ്പോഴും അതേൽക്കില്ല എന്നു മാത്രമല്ല ചിലപ്പോൾ വിപരീതഫലമുണ്ടായി എന്നു വരും. ഇന്ന് ചെയ്തതും പറഞ്ഞതുമോർത്ത് നാളെ ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരരുത്. അതേ സമയം അറിയിക്കേണ്ടതെല്ലാം സ്ഫുടമായും വ്യക്തമായും അറിയിച്ചിരിക്കണം. ഇന്നു ചെയ്യാത്തതും പറയാ

ത്തതുമോർത്ത് നാളെ ദുഃഖിക്കേണ്ടിയും വരരുത്. പൊന്നുമോനെ എന്നും പൊന്നുമോളേ എന്നും പൊന്നുപോലെ വളർത്തിയതാണെ ന്നുമെല്ലാമുള്ള വാക്കുകൾ വളരെ ശ്രേഷ്ഠമാണ്. അതന്വർത്ഥവുമാ ണെന്നോർക്കണം.

യൗവനത്തിലേക്കു കടക്കുമ്പോൾ: നമ്മുടെ മക്കൾ കൗമാരത്തിന്റെ പടിവാതിൽ കടന്നുപോകുമ്പോൾ പ്രകൃതി തന്നെ അവരെ മാതാപി താക്കളിൽ നിന്നകറ്റാനുള്ള വഴിയുണ്ടാകും. അവർ പ്രതിഷേധിക്കാനും, നിഷേധിക്കാനും, നിരാകരിക്കാനും... തുടങ്ങുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്. ശബ്ദത്തിലും, സംസാരശൈലിയിലും, വാക്കുകളുടെ പ്രയോഗങ്ങളി ലും, ശാരീരിക വളർച്ചയിലുമെല്ലാം വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുമ്പോൾ കൗമാ രത്തിന്റേതിൽ നിന്നും ഭിന്നമായ പെരുമാറ്റമായിരിക്കും. യൗവനത്തി ലേക്കുള്ള പ്രവേശനം ശാന്തതയിൽ നിന്ന് സങ്കീർണതയിലേക്കുള്ള പ്രവേശനമാണെന്ന് സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളും നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്ക ളുടെ അനുഭവങ്ങളും അയവിറക്കി ഓർമ്മിക്കണം. സ്വതന്ത്രമായി വള രാനും നിലനിൽക്കാനും ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാലമാണത് ലോകം എനിക്കു വേണ്ടിയുള്ളതാണെന്ന തോന്നലുണ്ടാകുന്ന പ്രായം. സുഹൃത്ബന്ധ ങ്ങൾ എതിർലിംഗത്തിലേക്ക് വഴുതിവീഴുന്ന അവസ്ഥ. ജീവിത മോഹ ങ്ങളും ലൈംഗീകാഗ്രഹങ്ങളും, കുറെയേറെ ധാരണകളും തെറ്റിദ്ധാര ണകളും മുളച്ചുപന്തലിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. മനസ് നിയന്ത്രണാ തീതമാകുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല ശരീരത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ മനസ്സിന് ശക്തിപോരാതെയും വരുന്ന പ്രായത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ സാമീപ്യം പോലും ചില മക്കൾ ഇഷ്ടപ്പെടാറില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മാതാപിതാക്കളറിയാതെ മക്കൾ പലതും ചെയ്യുന്നു. ഈ അവസര ത്തിൽ എന്തെല്ലാം ഉപദേശിച്ചാലും, ഏതെല്ലാം തരത്തിലുള്ള മാർഗ നിർദ്ദേശം നൽകിയാലും അതവർ സ്വീകരിക്കണമെന്നില്ല. കേൾക്കാൻ പോലും താൽപര്യം പ്രകടിപ്പിച്ചു എന്നുവരില്ല.

കൊടുക്കേണ്ടപ്പോൾ കൊടുക്കണം : പശ്ചാത്താപവും പ്രായശ്ചിത്തവും ഫലിക്കാതെ പോകുന്നതിപ്പോഴാണ്. കൊടുക്കേണ്ടത് കൊടുക്കേണ്ട കാലഘട്ടത്തിൽ കൊടുക്കേണ്ടവർക്ക് കൊടുക്കേണ്ടതുപോലെ മാതാ പിതാക്കൾ കൊടുത്തിരുന്നുവെങ്കിൽഎടുക്കേണ്ടവർ എടുക്കേണ്ടതു പോലെ എടുക്കേണ്ട കാലഘട്ടം മുതൽ എടുക്കുമായിരുന്നു. കാലവും പ്രായവും മാറുമ്പോൾ സ്വീകരണ വിരക്തി സ്വാഭാവികം മാത്രമാണെന്ന് നമ്മുടെ തന്നെ ജീവിതാനുഭവങ്ങളോർത്തു മനസ്സിലാക്കുക. നല്ല ബന്ധവും നന്മ നിറഞ്ഞത് പറഞ്ഞുകൊടുണ്ടുള്ള വളർത്തലും ചെറുപ്പം മുതൽക്കുതന്നെ ആരംഭിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ evolutionary change ഉണ്ടാ

കുമായിരുന്നു. എന്നാൽ revolutionary change പലപ്പോഴും സമൂഹത്തിലും കുടുംബത്തിലും വ്യക്തിയിൽ പോലും രക്തച്ചൊരിച്ചിൽ പോലെതാളം തെറ്റലുണ്ടാക്കും.

സുഹൃത്ത് വലയം : യൗവനത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നവരുടെ സുഹൃത്ത് വലയം നന്മ നിറഞ്ഞതല്ലെങ്കിൽ ചെറുതും വലുതുമായ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാം. ഇവർ തന്നെ പൂവാലന്മാരായിത്തീരാം. ഇവിടെയെല്ലാം മാതാപിതാക്കൾക്ക് താങ്ങും തണലുമായി വരുന്നത് അവർ മക്കൾക്ക് കാലകാലങ്ങളിൽ നൽകികൊണ്ടിരുന്ന മാർഗദർശനങ്ങളാണ്. തുടക്കത്തിലെ കഥകളും ഉപദേശങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും ജിവിത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും കേൾക്കാനും കാണുവാനും താൽപര്യം ജനിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ശാരീരിക മാനസീക മാറ്റങ്ങൾ വരുന്ന ഇക്കാലത്ത് ശാന്തമായ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുവാനാകും. പലപ്പോഴും മക്കൾ പ്രേമത്തിന്റെ വലയത്തിൽ ചാടുന്നതും ഇക്കാലത്താണ്. അതെല്ലാം സ്വാഭാവികമാണെന്നും, സ്ഥിരമല്ലെന്നും, എല്ലാവർക്കും ഈ പ്രായത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നതാണിതെന്നും വ്യക്തമായിത്തന്നെ മക്കൾക്കു പറഞ്ഞു കൊടുക്കാനാകണം. ശ്രദ്ധ മുഴുവനും പഠനത്തിലേക്ക് നയിക്കണം. അക്കാര്യം നിരന്തരം ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയും പഠനവിഷയങ്ങളിലും രീതികളിലും നല്ല ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ വേണ്ടതു ചെയ്യുകയും വെണം. കുറ്റാന്വേഷണത്തിന്നല്ലാതെ അനുമോദിക്കാനും ആശ്വസിപ്പിക്കാനുമായിത്തന്നെ പരീക്ഷാ മാർക്കുകളെത്രയാണെന്ന് അന്വേഷിക്കുകയും വേണം. ഇക്കാലയളവിൽ ആവശ്യത്തിന് ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നത് ജീവിതഭാഗമാക്കണം. മാതാപിതാക്കൾ തന്നെ നിരന്തരം പരിശോധിക്കുന്നു, സംശയിക്കുന്നു, എന്നീ തരത്തിലുള്ള തോന്നലുകൾ മക്കളിലുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ബന്ധത്തിൽ ചെറിയവരകൾ വീഴുമ്പോൾ അതു വിള്ളലുകളാകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. എവിടെ പോകുന്നു എങ്കിലും മാതാപിതാക്കളെ അറിയിച്ചതിനു ശേഷമേ പോകാവൂ എന്ന നിബന്ധനവാത്സല്യത്തോടെ അംഗീകരിപ്പിക്കണം. മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, സിഗററ്റ് എന്നിവയ്ക്ക് സുഹൃത്തുക്കളിലൂടെ അടിമപ്പെടാൻ തുടങ്ങുന്ന പ്രായവുമായിരിക്കും ഇത്. സാമ്പത്തീക കാര്യങ്ങൾ പ്രശ്നമാകാതിരിക്കാനും ആഡംബരത്തിന് കാശു കൊടുക്കാതെ ആവശ്യത്തിനുമാത്രം സാമ്പത്തീക സഹായം നൽകുന്ന രീതി തുടരണം. എല്ലാ വരവിനും ചിലവിനും കണക്കു വെക്കണമെന്ന നിർദ്ദേശം സ്വയം പാലിച്ച് മക്കളെ കൊണ്ട് പാലിപ്പിക്കണം. ശ്രദ്ധയോടെ വേണം ഇതെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ പകർത്തിപ്പിക്കാൻ.

സ്വയം ധർമ്മബോധമുണ്ടാക്കണം : നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ മാതാപിതാക്കളുടെ ചെയ്തികളും മക്കൾ സശ്രദ്ധം വീക്ഷിക്കുന്നപ്രായമാണിത്. സ്വയം സിഗററ്റ് വലിക്കുകയും മദ്യപിക്കുകയും അപഥസഞ്ചാരം നടത്തുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് മക്കളെ ഉപദേശിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. അവരുടെ ഉപദേശം മക്കൾ സ്വീകരിക്കുകയുമില്ല. സത്യം, ധർമ്മം, നീതി, ന്യായം എന്നീ പന്ഥാവുകളിലൂടെ ചലിക്കാത്ത മാതാപിതാക്കളുടെ ഉപദേശം ആർക്കുവേണം എന്ന് പറയാനുള്ള ധൈര്യം മക്കൾക്കുണ്ടാകും. കൈക്കൂലിയും അഴിമതിയും ചെയ്യുന്നവരും അതിനു കൂട്ടു നിൽക്കുന്നവരുമായ മാതാപിതാക്കളുടെ ജീവിതം മക്കൾ മാതൃകയായി സ്വീകരിക്കുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുക. അതിന്റെ വരുംവരായ്കകളും നമ്മൾ ചിന്തിക്കണം. അതിനുത്തരവാദികൾ മാതാപിതാക്കൾ മാത്രമായിരിക്കും.

സ്നേഹിക്കുന്നു എന്ന ബോധ്യപ്പെടുത്തണം : എക്കാലവും നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു സന്ദേശമാണ്; നമ്മൾ ധർമ്മബോധമുള്ളവരായാൽ മാത്രം പോര ധർമ്മബോധമുള്ളവരാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും വേണം, എന്നത്. സത്യസന്ധരായാൽ മാത്രം പോര, സത്യന്ധരാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും വേണം. ഇതുപോലെ മറ്റൊരു കാര്യവുമുണ്ട്; നമ്മുടെ മക്കളെ നമ്മൾ സ്നേഹിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ, സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് അവർക്ക് ബോധ്യപ്പെടുകയും വേണം. നമ്മുടെ സ്നേഹം അവർക്ക് അരോചകവുമാകരുത്. ബാലിശമായി തോന്നാനും പാടില്ല. അവരുടെ പ്രായത്തിനൊത്തുവേണം നമ്മുടെ സ്നേഹബന്ധപ്രകടനം നടത്താൻ. തമാശയായും കാര്യമായും മക്കളോടു സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഓരോ വരിയും ശ്രദ്ധിക്കണം.

മക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ കൂടെയുണ്ടാകണം : നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് സംഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിലും വേദനകളിലും നാം അവരുടെ കൂടെയുണ്ടാകണം. നാം അവരുടെ കൂടെയുണ്ടെന്ന് അവർക്കു ബോധ്യപ്പെടുകയും വേണം. പലപ്പോഴും വിദേശത്തു ജോലിയുള്ള മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളുമായി ടെലിഫോൺ ബന്ധമേയുണ്ടാകാറുള്ളൂ. തിരിച്ചും അത്തരം ബന്ധമേ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളൂ. ജോലിക്കാരി വളർത്തിയ മക്കൾക്ക് ജോലിക്കാരിയുടെ ഗുണദോഷങ്ങളായിരിക്കും ഉണ്ടായിരിക്കുക. മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന സ്നേഹത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ സ്നേഹം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നു ലഭിക്കുമ്പോൾ, അവരിലേക്കു നടക്കാനുള്ള താൽപര്യം മക്കളിലുണ്ടാകും.

അവരുടെ പഠനവിഷയം : മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളെ ഡോക്ടറാക്കണമെന്നാഗ്രഹമുണ്ടാകാം. മക്കൾക്കതിന് താൽപര്യമില്ലെങ്കിൽ പരിധി

ക്കപ്പുറം നിർബന്ധിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. അവർക്കു താൽപ ര്യമുള്ള വിഷയങ്ങൾ നല്ലതുപോലെ പഠിക്കാനായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കു ക. പഠനം ഒരു തുടർച്ചയായിതന്നെ നിലനിർത്തണം. പ്രോത്സാഹിപ്പി ക്കുക, സാമ്പത്തീക ബാധ്യതകളില്ലെങ്കിൽ, മക്കളെ പരമാവധി പഠിപ്പി ക്കണം. കുറേയേറെ സ്വാതന്ത്ര്യം, വളരുന്തോറും, നൽകണം. അസഹ നീയ നിർബന്ധം ഒരു കാര്യത്തിലും ഉണ്ടാകാതിരിക്കണം.

ഔദ്യോഗിക പന്ഥാവ് : അവരവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള വഴി തെരഞ്ഞെടു ക്കാൻ മക്കൾക്ക് കുറെയൊക്കെ സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകണം. അതിനു വേണ്ട തായ എല്ലാ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകണം. പണ്ടത്തെപ്പോലെ ഒരേ ജോലിയിൽ തുടരണമെന്നില്ല. മാറ്റങ്ങൾ വരു(ത്തു)വാൻ പ്രോത്സാഹി പ്പിക്കണം. സാമ്പത്തീകനേട്ടം മാത്രം നോക്കിയുള്ള ജോലിയാകരുത്. അതിൽ ആനന്ദവും സംതൃപ്തിയും കണ്ടെത്താനും സാധിക്കണം. ഇതി ലെല്ലാം മാതാപിതാക്കൾക്ക് കാര്യമായ പങ്കുവഹിക്കാനുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും ചൈതന്യവത്തായ ഉപദേശങ്ങളും മാത്രം നൽകിയാൽ മതിയാകും. ആവശ്യമായ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ, അരോചകമാകാത്ത വിധത്തിൽ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം നൽകണം. വേണ്ടതിനും വേണ്ടാത്തതിനും അച്ഛനമ്മമാർ ഇടപെടുന്നു എന്ന തോന്ന ലുണ്ടാകരുത്. ഉപദേശം സ്വീകരിക്കാനും സ്വീകരിക്കാതിരിക്കാനും സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടെന്ന അടിക്കുറിപ്പോടുകൂടി വേണം ഈ പ്രായത്തിൽ മക്കളെ ഉപദേശിക്കുവാൻ.

വിവാഹജീവിതം : സാധാരണ ഗതിയിൽ മക്കൾ ഉദ്യോഗസ്ഥരായാൽ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാറായി എന്നുള്ള കാര്യം നമുക്കറിയാം. അക്കാ ര്യത്തിൽ വ്യക്തമായ ബോധം മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ടാകണം. അത്രയും കാലം നമ്മുടെ ഇഷ്ടമനുസരിച്ച് അവർ ജീവിച്ചു എങ്കിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥരായാൽ പിന്നെ അവരുടെ ഇച്ഛാനുസാരം നാം ജീവിക്കാൻ കുറെയൊക്കെ പഠിക്കണം. അവർ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ കഴി വുള്ള സ്വതന്ത്രരാണ് എന്നു നാം അറിയണം. ഇനിയുള്ളത് അവരുടെ വിവാഹമാണ്. നമ്മെ പോലെ, ഒന്നായിരുന്നവർ, രണ്ടായിത്തീരാൻ പോകുന്നതാണ് വിവാഹം. ഭാരതത്തിൽ, മക്കളുടെ വിവാഹത്തിന്റെ പൂർണ ഉത്തരവാദിത്വം മാതാപിതാക്കൾക്കായിരുന്നു. ഇന്ന് കാലം മാറി വരുമ്പോൾ ആ കീഴ് വഴക്കങ്ങൾക്ക് മാറ്റമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. കാലഘട്ട ത്തിന്റെ മാറ്റം ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കാത്തവരാകരുത് മാതാപിതാ ക്കൾ. മക്കളുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ നോക്കിവേണം മക്കളുടെ വിവാ ഹജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഓരോ കാര്യത്തിലും തീരുമാനമെടു ക്കാൻ.

ജാതകപൊരുത്തം : ജാതകം നോക്കിയുള്ള വിവാഹത്തിന് കുറേയേറെ ഗുണങ്ങളുണ്ട്. ജാതക കൈമാറ്റം, ജാതക പരിശോധന, എന്നീ വേളകളിലെല്ലാം കുറെയേറെ കാര്യങ്ങൾ കുടുംബമഹിമയെക്കുറിച്ചും സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചുമെല്ലാം അറിയാനാകും. അപ്രകാരമുള്ള ഗുണങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതലായി ലഭിക്കേണ്ടതാണ് ജാതകന്റെ Personality യുടെ സമഗ്രവിവരണം. നല്ല രീതിയിൽ ജാതകം പരിശോധിക്കുന്നതിലൂടെ കുറെയൊക്കെ ഇതു ലഭിക്കുന്നു. അതിനു സമയവും അറിവും ജാതക പരിശോധനയിലെ അഗാധ ജ്ഞാനവുമുള്ളവരുടെ അടുത്തുപോകണം. ആണിന്റേയും പെണ്ണിന്റേയും സമഗ്രമായ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ എഴുതി വാങ്ങി പരസ്പരം അവർക്കു കൈമാറി ഇതാണു നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവമെങ്കിൽ നിങ്ങൾ പരസ്പരം അറിഞ്ഞ് ജീവിക്കാനാകുമോ എന്നു സ്വയം വിലയിരുത്തലാണ് മനപ്പൊരുത്തും. മനപ്പൊരുത്തമെന്നത് പ്രേമമല്ല. ജാതകത്തിലൂടെ രണ്ടുപേരുടേയും വ്യക്തിത്വം എഴുതിപ്പിച്ച് പരസ്പരം കൈമാറി അവരെ കൊണ്ട് വിശകലനം ചെയ്ത് യോജിപ്പിക്കൽ!

ജാതകചേർച്ച : നല്ല ജാതക ചേർച്ചയുണ്ടായതുകൊണ്ട് ജീവിതം വിജയിക്കണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ല. മറ്റനവധി വസ്തുതകൾ ജീവിതവിജയത്തിന്നാവശ്യമാണ്. മാതാപിതാക്കൾ തന്നെയാണ് മക്കൾക്ക് മാതൃകയാകേണ്ടത്. കുടുംബജീവിതം കേട്ടു പഠിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കണ്ടുപഠിക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നാണ്. ജാതകത്തിന്റെ പേരു കേട്ട് പാപജാതകം, ശുദ്ധജാതകം, എന്നീ വാക്കുകളൊന്നും ഭയപ്പെടുത്താനോ സംശയിക്കുവാനോ ഉള്ള പ്രായോഗിക വാക്കുകളല്ല. സാമ്പത്തീകമായി രണ്ടുതട്ടിൽ നിൽക്കുന്നവരേക്കാൾ ഒരേ തട്ടിൽ നിൽക്കുന്ന കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള വിവാഹബന്ധമാണ് നല്ലതെന്നു പറയാറുള്ളതുപോലെയാണ് ജാതകത്തിലെ കുറേ പരാമീറ്ററുകൾ തമ്മിൽ പൊരുത്തമുണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാണെന്നു പറയുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്നു ജാതകം പരിശോധിക്കലും ജാതക ചേർച്ചയുമെല്ലാം ഒരു വലിയ കടമ്പയായി ത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ജാതക ചേർച്ചയുള്ള വിവാഹം കഴിച്ചവരെല്ലാം സുഖമായി ജീവിക്കുന്നു എന്നോ ജാതകചേർച്ചയില്ലാത്തവരുടെ ജീവിതം നരകമാണെന്നോ ഒരിക്കലും അർത്ഥമില്ല.

ജാതകചേർച്ച നിർബന്ധമാക്കാതിരിക്കുക : ഏഴു വർഷം ജ്യോതിഷം പഠിക്കാൻ ഭാഗ്യം ലഭിച്ച വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ സൂചിപ്പിക്കട്ടെ നല്ല മനസ്സും പെരുമാറ്റവും ജീവിതശൈലിയും സംസ്കാരവുമുള്ള കുടുംബത്തിൽ വളരുന്ന കുട്ടികളുടെ സമാഗമമായിരിക്കണം വിവാഹം. വ്യക്തമായി ജാതകം നോക്കി യോജിക്കുന്നോ ഇല്ലയോ എന്നു പറയാൻ കഴിവുള്ളവർ വളരെക്കുറവാണ്. എല്ലാം ഒരു ബിസിനസ്സാണ്. ജാതകം

നോക്കലും ഇതിൽ നിന്നു ഭിന്നമല്ല. ജാതകം നോക്കാതെ വിവാഹം കഴിക്കാൻ മുമ്പോട്ടുവന്നവർ, പിന്നീട് കുടുംബത്തിൽ പ്രശ്നം വരുമ്പോൾ ജാതകം പരിശോധിക്കുന്നത് സർവസാധാരണമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. ഇത് നിന്ദ്യമാണ്, കാരണം ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാൻ കാരണം ജാതക ചേർച്ചയില്ലായ്മയാണ്, അതുകൊണ്ട് ഞങ്ങളിനിയൊരിക്കലും ചേരില്ല എന്ന് സ്വയം വിധിക്കാൻ ഈ അന്ധവിശ്വാസം കാരണമായിത്തീരുന്നു.

മാതാപിതാക്കൾ തടസ്സമാകുന്നു : മക്കൾ ഇറച്ചി കഴിച്ചാലും, മദ്യപാനം നിത്യശീലമാക്കിയാലും, രാത്രിയും പകലും ക്ലബുകളിൽ അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞു നടന്നാലും, സമയവും സമ്പത്തും എത്ര ചിലവഴിച്ചാലും എന്തെല്ലാം അനുസരണക്കേടും തിന്മയും കാണിച്ചാലും മക്കൾക്കും അതൊരു പ്രശ്നമല്ല, മാതാപിതാക്കൾക്കും അതൊരു പ്രശ്നമല്ല. വിവാഹം കഴിക്കുന്നത് ജാതകം ശരിയായാൽ മാത്രമേ പാടുള്ളൂ എന്നു പറയുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ പച്ചക്കൊടി, വിവാഹത്തിന്, ലഭിക്കാൻ വർഷങ്ങളോളം കാത്തുനിൽക്കുന്ന മക്കളുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ വസന്തമെല്ലാം കൊഴിഞ്ഞുള്ള വിവാഹത്തിന്റെ പാപഭാരം മാതാപിതാക്കളേൽക്കരുത്. നല്ല ഒരു കുടുംബം, വിദ്യാഭ്യാസം, ധർമ്മബോധം, സംസ്കാരമുള്ള ആണിനെയും അതേ നന്മകളുള്ള പെണ്ണിനേയും ആണ് മാതാപിതാക്കളന്വേഷിക്കേണ്ടത്. മറ്റെല്ലാം മാറ്റിവെക്കണം. ജാതകം എന്ന ചെറിയ കാര്യത്തിൽ തൂങ്ങി നിന്നാൽ മറ്റുപലതും മക്കൾക്കു നഷ്ടപ്പെടും. മക്കളുടെ ശാപം മാതാപിതാക്കളേൽക്കേണ്ടിവരും.

മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കുക : ഇങ്ങിനെയൊരു പാരഗ്രാഫ് ഈ പുസ്തകത്തിലെഴുതിയതിൽ വിയോജിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുണ്ടാകും. എങ്കിലും ഇതെഴുതാതെ വയ്യ. നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ആറും ഏഴും കുട്ടികളുണ്ടായിരുന്നു. അവരിലാരെങ്കിലും മാറി മാറിയെങ്കിലും നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളെ വാർദ്ധക്യത്തിൽ സംരക്ഷിച്ചുപോന്നു. പക്ഷേ നമ്മുടെ കാര്യം വ്യത്യസ്ഥമല്ലേ. നമുക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികളെയുള്ളൂ. കൂടിവന്നാൽ മൂന്ന്. അവർ ജാതകം നോക്കാതെയോ, നമുക്കിഷ്ടമില്ലാത്തതായ കുടുംബത്തിൽ നിന്നോ വിവാഹം കഴിച്ചാൽ നാം അവരെ വീട്ടിൽ നിന്നു പറത്താക്കുന്നത് ചിലയിടത്തെങ്കിലും ഇപ്പോഴും നടക്കുന്നു. ഒന്നോർമ്മിക്കണം വാർധക്യത്തിൽ നമ്മെ പരിചരിക്കാൻ നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് തുല്യം മറ്റാരും വരില്ല. ഏതു ഹോം നഴ്സും മക്കൾക്കു തുല്യമാകില്ല. മക്കളുടെ ചെറുപ്പത്തിൽ നാം പറഞ്ഞത് അവർ അനുസരിച്ചു. അവർ വലുതാകുമ്പോൾ നാം സുഹൃത്തുക്കളെ പോലെ ചെറുതാകണം. അവർക്കു നല്ല ശരീരവും നല്ല മനസ്സും കൊടുക്കുന്ന നമ്മൾ

നല്ല കുടുംബബന്ധം ലഭിക്കാനും അവർക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കണം. നമുക്കുവേണ്ടിയുള്ളതല്ല അവരുടെ ബന്ധം. അവരാണ് ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരായി ഒരുമിച്ചു ജീവിക്കേണ്ടത്. അവർ വിവാഹപ്രായത്തിലെത്തുമ്പോൾ നമ്മുടെ സൂര്യൻ പടിഞ്ഞാറേക്ക് അടുക്കുകയാണെന്നോർമിക്കണം. അവർക്കിഷ്ടമില്ലാത്തതും എന്നാൽ നമുക്കിഷ്ടമുള്ളതുമായ ബന്ധം നമ്മുടെ മക്കളുടെ തലയിൽ കെട്ടിവെക്കരുത് എന്ന് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കണം. കുറെയെല്ലാം അവർക്കു വിട്ടുകൊടുക്കുമ്പോൾ വരും വരായ്കകൾ തറപ്പിച്ചുപറഞ്ഞുകൊടുക്കാനും മറക്കരുത്.

ഒരു കാര്യം പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കുക : ഈ വരികളിലൂടെ ഒരു പിന്തിരിപ്പൻ ആശയമല്ല ഞാൻ നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ സമർപ്പിക്കുന്നത്. സ്വന്തം സമുദായത്തിൽപ്പെട്ട ബന്ധം അത്യുത്തമമാണെന്നതിൽ തർക്കമില്ല. കാരണം ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും ജീവിതശൈലിയുമെല്ലാം വളരെയേറെ സാമ്യമുള്ളതായിരിക്കും. ഇതിലൂടെയല്ല നമ്മുടെ മക്കൾ. പോകുന്നതെങ്കിൽ സനാതന ധർമ്മമൂല്യങ്ങൾ അനുശാസിച്ചു ജീവിക്കുന്ന കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് ജീവിതപങ്കാളിയെ കണ്ടുപിടിക്കണം. അവർ തന്നെ അവരുടെ ജീവിതപങ്കാളിയെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഭാവിജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും മുൻവിധിയില്ലാതെ അവരെ അറിയിച്ചിരിക്കണം. അവരുടെ സ്വന്തം തീരുമാനമാണെന്ന് അവരെ ഓർമ്മിപ്പിച്ചിരിക്കണം. വരുംവരായ്കകൾ അനുഭവിക്കേണ്ടതും അവർ തന്നെയാണെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിച്ചു മുമ്പോട്ടു പോകണം. അമിതാവേശമില്ലാതെ അമിതാഹ്ളാദവുമില്ലാതെ പൂർണമനസ്സോടെ മക്കളെ അനുഗ്രഹിക്കണം. അവരുടെ ജീവിതം സുഖമമാക്കേണ്ടത് അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കണം. സുഖത്തിലും ദുഃഖത്തിലും നമ്മൾ കൂടെയുണ്ടാകുമെന്നും അറിയിക്കണം.

മതം മാറിയുള്ള വിവാഹം : ഇത് ഒരു കാരണവശാലും അനുവദിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇസ്ലാം മതത്തിലേക്ക് ഹിന്ദുപെൺകുട്ടികളുടെ ഒരു പ്രവാഹം തന്നെ നടക്കുന്നു എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ആചാരവിചാര വിശ്വാസസങ്കല്പങ്ങളെല്ലാം ഭിന്നമായ ഒരു ജീവിതത്തിലേക്കു കടക്കുകയായിരിക്കും മതം മാറിയുള്ള വിവാഹം. ഹൈന്ദവ സമൂഹത്തിലുള്ളവരെ വരിക്കുന്നത്, ഭാവി ജീവിതം തന്നെ ഒരുപക്ഷെ നരകതുല്യമായേക്കാം. ഒരു വിധത്തിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള വിവാഹം തടയാനാകില്ല എങ്കിൽ സ്വധർമ്മത്തിലേക്ക് രണ്ടുപേരേയും ഒരുമിച്ചു കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കുക. അങ്ങിനെ പടിയടച്ച് പിണ്ഡം വയ്ക്കുന്ന പഴയസമ്പ്രദായം ഒഴിവാക്കുക.

മക്കൾക്കിങ്ങനെയൊക്കെ സംഭവിക്കാൻ കാരണം അവരല്ല, നമ്മൾ

തന്നെയാണെന്നറിയണം. ചുരുങ്ങിയത് നമുക്കും ഇതിൽ പങ്കുണ്ട് എന്ന് ഓർമ്മിക്കണം. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ നന്മതിന്മകൾ തിരിച്ചറിയിക്കേണ്ടതായ കാലത്ത് നാം ഒന്നും ചെയ്തിട്ടില്ല. ആധുനീകമായ അറിവുകളും ആധുനീക ഭക്ഷണവും കൊടുത്തു പൈതൃകമായതും സാംസ്കാരികമായതും ഒന്നും കൊടുത്തില്ല. കൊടുക്കാത്തതെല്ലാം നമ്മുടെ മക്കൾ ജീവിതത്തിലെങ്ങിനെ പകർത്തും എന്നുകൂടി ചിന്തിക്കണം. അവരെനേർവഴിക്കു നയിക്കാത്തത് നമ്മളാണ്.

മക്കളുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ മാനിക്കണം : മക്കൾ കുടുംബജീവിതത്തിലേക്ക് കാലെടുത്തു വെക്കുന്നതുവരെയാണ് നാമവരോടൊത്തു വേണ്ടത്. അക്കാലഘട്ടത്തിൽ നാം പ്രവർത്തിക്കണം. അവർ കുടുംബ ജീവിതത്തിലേക്ക് കാലെടുത്തു വെച്ചാൽ നാം പിറകോട്ടു വരുകയും അവരെ മുമ്പോട്ടു പോകാൻ വേണ്ട അനുഗ്രഹാശിസ്സുകൾ നൽകി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം. അതായത് നാം നിവർത്തിക്കണം. ഈ നിർദ്ദേശം മറക്കരുത്. വേണ്ടതിനും വേണ്ടാത്തതിനും സഹായം വാഗ്ദാനം ചെയ്തുപോകുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ ജീവിതത്തിലൊരു ഭാരമാകരുത്. അവരുടെ സ്വകാര്യജീവിതത്തിൽ നാം കൈകടത്തരുത്. ബാക്കിയുള്ള ഉപദേശങ്ങളൊക്കെ ഇവിടെ ആവശ്യമില്ലാത്തതിനാൽ ഞാൻ എഴുതുന്നില്ല. ശരിയേത് തെറ്റേത് വേണ്ടതും വേണ്ടാത്തതും ഏത് എന്നെല്ലാം സ്വയം ചിന്തിച്ച് വേണ്ടതു ചെയ്യണം, വേണ്ടാത്തത് ചെയ്യരുത്.

മക്കൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കേണ്ടത് : ജന്മം നൽകി വളർത്തുമ്പോൾ, അമ്പിളി മാമനെ കാണിച്ച് ചോറു കൊടുത്ത്, കരയുമ്പോൾ വാരിയെടുത്തുമ്മ വെച്ച്, ഓടിക്കളിക്കുന്നതും ചിരിക്കുന്നതും ആഹ്ളാദത്തോടെ കണ്ടാസ്വദിച്ച്, നിന്നെ സ്കൂളിലാക്കിയപ്പോൾ കരഞ്ഞു തുടുത്തു മുഖം കണ്ട് ദുഃഖിച്ച് നിന്ന് വൈകുന്നേരം നാലു മണിക്ക് മോനെ (ളെ) കൊണ്ടുപോകാൻ അമ്മ/അച്ഛൻ വരുമല്ലോ എന്നു പറഞ്ഞാശ്വസിപ്പിച്ചവരാണ് നിന്റെ മാതാപിതാക്കൾ. ഓരോ ക്ലാസിലും പഠിച്ച് നീ വളരുമ്പോൾ അതു കണ്ടാനന്ദിച്ചു. കാലചക്രം തിരിയുമ്പോൾ ഞങ്ങൾ വൃദ്ധരാകുമ്പോൾ ഏത് കൈപിടിച്ചാണോ മകനെ (ളെ) നീ പിച്ച വെച്ചുനടന്നത് ആ കൈപിടിച്ച് നീ ഞങ്ങളെ നടത്തിക്കേണ്ടി വരും. അന്ന് അച്ഛന്റേയും അമ്മയുടേയും വായിൽ നീ ചോറുകൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. താങ്ങിപിടിച്ച് കട്ടിലിൽ ഇരുത്തേണ്ടിവരും. കണ്ണിൽ നിന്നു കണ്ണുനീർവരുമ്പോൾഅതു നീ തുടക്കേണ്ടതുണ്ട്. വാർധക്യത്തിന്റെ പരമകാഷ്ടയിൽ ആശുപത്രിയിലെ ഇന്റൻസീവ് കെയർ യൂണിറ്റിൽ കിടത്തുന്നതിനു പകരം ഈ വീട്ടിൽ കിടന്ന് മരിക്കണം, നിന്റെ മടിയിൽ തലവെച്ചുകൊണ്ട് നിന്റെ

കൈമുറുക്കെ പിടിച്ച് യാത്രയാകട്ടെ എന്നു പറയുമ്പോൾ ഞങ്ങളെ നീ തലോടികൊണ്ട് മരണത്തിന്റെ വാതിൽ തുറന്ന് യാത്രയാക്കണം. ഞങ്ങൾ നിന്റെ തലയിൽ കൈവെച്ചനുഗ്രഹിക്കും. ജീവനുള്ള നിമിഷങ്ങളുടെ അവസാന ബിന്ദുവിലെത്തുമ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും ശാരീരിക വേദനയുണ്ടാകാതിരിക്കാനും മാത്രമുള്ള മരുന്നുകളെ നൽകാവൂ മറ്റൊരു മരുന്നും, ആയുസ് ഏതാനും മണിക്കൂർ കൂടി നീട്ടിക്കിട്ടാനായി നൽകേണ്ടതില്ല. ഇതെല്ലാം മുൻകൂട്ടി അറിയിച്ചിരിക്കണം.

നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളെ നമ്മൾ സംരക്ഷിച്ചതുപോലെ മാത്രമേ നമ്മുടെ മക്കൾ നമ്മളെ സംരക്ഷിക്കുകയുള്ളൂ എന്നോർമ്മിക്കണം. ജീവിതയാത്രയുടെ അന്ത്യവേളകളിൽ മക്കൾക്കു ഭാരമാകാതെ ജീവിക്കാൻ പഠിക്കണം. അവർക്ക് താങ്ങും തണലുമായി എന്നും ആശ്വസിപ്പക്കാനുണ്ടാകണം. മകന്റെ/മകളുടെ അവകാശികൾ വിവാഹശേഷം മരുമകളും/മരുമകനുമാണെന്ന കാര്യം മറക്കരുത്.

ആധുനീകവും പുരാതനവും യോജിക്കണം : കാലം മാറുന്നത് നാം അറിയിക്കണം. ആധുനീകമായ എല്ലാ നന്മകളും പുരാതനമായ എല്ലാ നന്മകളും ചേർത്ത് ജീവിക്കാൻ പഠിക്കണം പഠിപ്പിക്കണം. രണ്ടിലേയും ശാശ്വതനന്മകൾസ്വയം വിലയിരുത്തി വേണം ജീവിതത്തിൽ പകർത്താനെന്നോർമ്മിപ്പിക്കണം. സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ പകർത്തി കാണിച്ചുകൊടുക്കാൻ ഈയവസരങ്ങളെല്ലാം ഉപയോഗിക്കണം. വേദനിക്കുന്നതും ശാപപങ്കിലവുമായ വാക്കുകൾ കേൾക്കാതെ വളർന്ന മക്കൾ അതുപോലുള്ളത് അവരുടെ മക്കളിലും പ്രയോഗിക്കില്ല. മക്കളെ വളർത്തുന്നവരെല്ലാം ഓർമ്മിക്കേണ്ടത് ഇത്തരത്തിലുള്ള ശാപപദപ്രയോഗങ്ങൾ പൂർണമായും ഒഴിവാക്കണം 1. നീ നന്നാവില്ല, ശരിയാവില്ല 2. നിന്നെപോലൊരു കുഞ്ഞിനെ ദൈവം ശിക്ഷയായിട്ടാണെനിക്കു തന്നത് 3. നിന്നെ വളർത്തേണ്ടി വരുന്നത് എന്റെ ഗതികേടാണ്. 4. അടുത്ത വീട്ടിലെ കുട്ടി എത്ര നന്നായി പഠിക്കുന്നു, എന്തു നല്ല സ്വഭാവമാണ്. ഈശാപവാക്കുകളെല്ലാം ദേഷ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ, കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ആഴത്തിലുള്ള മുറിവും വാശിയും പകയും ഉണ്ടാക്കുമെന്നും മറക്കരുത്. അവർ അതുതന്നെ അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും അടുത്ത തലമുറകളിലേക്കും പ്രയോഗിക്കും. മക്കളെ ഒസാമയാക്കുന്നതും ഒബാമയാക്കുന്നതും മാതാപിതാക്കളാണ് എന്നു നാമോർമ്മിക്കണം.

ഇനി നാം മക്കൾക്കു നൽകേണ്ടതായ കുറേ ഉപദേശങ്ങളും ജീവിതസത്യങ്ങളും പരിശോധിക്കാം. നാം കേൾക്കുകയും കേൾപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത്.

1. വാദിക്കാനും ജയിക്കാനും ശ്രമിക്കരുത് അറിയാനും അറിയിക്കാനും ശ്രമിക്കുക.

2. തരുന്നതിനെ സ്വീകരിക്കാനും അനുഭവിക്കാനും പഠിക്കണം. പോകുന്നതിനെ തിരസ്കരിക്കാനും അറിയണം.

3. നാം ഈ ഭൂമിയിൽ ശാശ്വതരല്ലെന്ന ഓർമ്മ വേണം. ഈ ലോകത്തിലേക്കു വന്നവർ പോയേ തീരു.

4. എത്രകാലം ജീവിക്കുന്നു എന്നതിനേക്കാൾ പ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യം ജീവിക്കുന്നിടത്തോളം എങ്ങിനെ ജീവിക്കുന്നു എന്നതാണ്.

5. നമ്മുടെ ജീവിതം നമുക്കും, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും, ധർമ്മത്തിനും, സമൂഹത്തിനും, രാഷ്ട്രത്തിനും പ്രയോജനപ്രദമാകണം.

6. ജീവിതത്തിൽ നാം ചെയ്യുന്ന ഓരോകാര്യത്തിനും ജീവിതത്തിനു തന്നെയും ലക്ഷ്യബോധമുണ്ടാകണം.

7. മുന്നിലുള്ള ലക്ഷ്യം നേടിയെടുക്കാൻ നിരന്തരം പ്രയത്നിക്കണം. വിജയിക്കുന്നതുവരെ അതു തുടരണം, തളരാതെ തകരാതെ വളരണം.

8. നമ്മുടെ ജീവിതം ഫലപ്രദമാണെന്ന് നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും തോന്നണം. അങ്ങിനെ വേണം ജീവിക്കാൻ.

9. അർത്ഥവത്തായ ജീവിതം നയിക്കണം, കാലചക്രം തിരിയുമ്പോൾ പുറകോട്ടു നോക്കിചെയ്യാത്ത കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചോർത്ത് ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരരുത്.

10. ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകലാണു ജീവിതം, ജീവിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള തയ്യാറെടുപ്പല്ല ജീവിതം എന്നു വ്യക്തമായറിയണം.

11. ജീവിതത്തിൽ ഒന്നും ശാശ്വതമല്ല. എല്ലാം മാറ്റത്തിനു വിധേയമാണ്.

12. സുഖവും ദുഃഖവും, സന്തോഷവും വേദനയുമെല്ലാം വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യും. അതെല്ലാം താങ്ങാനുള്ള ശക്തിയുണ്ടാക്കണം.

13. ഭാവികാലം, വർത്തമാനകാലമായിത്തീരും, വർത്തമാനകാലമാകട്ടെ ഭൂതകാലവുമായിത്തീരും ഇതൊരു തുടർച്ചയാണ്.

14. വരുന്നതിനേയും വരാൻ പോകുന്നതിനേയും ചങ്കൂറ്റത്തോടെ അഭിമുഖീകരിക്കാനാണ് പഠിക്കേണ്ടതും പഠിപ്പിക്കേണ്ടതും.

15. സുഖം ശാശ്വതമല്ല സന്തോഷവും ശാശ്വതമല്ല, രണ്ടും മാറിമാറി വരും.

16. കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിൽ ഈ ദിവസം നമ്മൾ ഇവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അടുത്ത നൂറ്റാണ്ടിൽ ഈ ദിവസവും നമ്മൾ ഈ ഭൂമിയിലുണ്ടാകില്ല.

17. ഒരു നിമിഷമേ ജീവിക്കുന്നുള്ളൂ എങ്കിലും ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടു ജീവിക്ക

ക്കണം നിരന്തരം പുകഞ്ഞുകൊണ്ടു ജീവിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഉത്തമം അതാണ്.

18. തിന്മയിൽ നിന്ന് നന്മയിലേക്കും, ഇരുട്ടിൽ നിന്ന് വെളിച്ചത്തിലേക്കും അശാന്തിയിൽ നിന്ന് ശാന്തിയിലേക്കുമാകട്ടെ നമ്മുടെ പ്രയാണം.

19. ഇന്നലത്തേതിൽ നിന്ന് നാം ഇന്നത്തേക്ക് വളരണം. ഇന്നത്തേതിൽ നിന്ന് നാളത്തേക്കും വളരണം. വളർച്ചയാണ് ജീവനുള്ളതിന്റെ ലക്ഷണം.

20. Bad ൽ നിന്ന് good ലേക്കും good നിന്ന് better ലേക്കും വളരണം. സാധിക്കുന്നീടത്തോളം best ലേക്കുമെത്തണം.

21. നന്മകൾ എല്ലായിടത്തു നിന്നുമെടുക്കണം, ഇഷ്ടമുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും.

22. ഇന്നലെ ചെയ്തതും പറഞ്ഞതുമോർത്ത് ഇന്ന് ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരരുത്. അതുപോലെ ഇന്നു ചെയ്തതും പറഞ്ഞതുമോർത്ത് നാളെ ദുഃഖിക്കേണ്ടി വരരുത്. ഓരോ നിമിഷവും ശ്രദ്ധിച്ചു ജീവിക്കണം.

23. ഇന്നലെയും ഇന്നും ചെയ്യേണ്ടത് ചെയ്യാതിരുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഇന്നലെയും ഇന്നും പറയേണ്ടിയിരുന്നത് പറയാത്തതിനെക്കുറിച്ചും ഓർത്ത് പിന്നീട് ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരരുത്.

24. ഇന്നലത്തെ അബദ്ധങ്ങൾ ഇന്നത്തേക്ക് നല്ല പാഠമായി പഠിച്ചുമുന്നേറണം. അതാവർത്തിക്കാതിരിക്കുകയും വേണം.

25. ഒരേ തെറ്റ് ഒന്നിൽ കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ആവർത്തിച്ചാൽ അതിനുള്ള ന്യായീകരണം ആരും അംഗീകരിക്കില്ല.

26. കേട്ടതിൽ നിന്നും കണ്ടതിൽ നിന്നും ചർച്ച ചെയ്തതിൽ നിന്നും, ചിന്തിച്ച് കാര്യങ്ങൾ ഗ്രഹിച്ച് അതിലെ നന്മകൾ ജീവിതത്തിൽ പകർത്തണം, പകർത്തിപ്പിക്കണം.

27. നന്മകളും തിന്മകളും കേൾക്കാൻ ചെവി തുറന്നുവെക്കണം, നന്മകളും തിന്മകളും കാണാൻ കണ്ണു തുറന്നുവെക്കണം. നന്മകൾ മാത്രമെടുക്കാൻ മനസ് തുറന്നു വെയ്ക്കണം.

28. എല്ലായിപ്പോഴും എല്ലാവരും എല്ലാ കാര്യത്തിനും അഭിനന്ദിക്കണമെന്നില്ല. നല്ലതിനും ചീത്തക്കും വിമർശിച്ചു എന്നും വരാം.

29. പേരും പെരുമയുമുള്ളവൻ കുപ്രസിദ്ധനാകാൻ ഏറെ സമയം വേണ്ട. വളരെ ഉയർന്നവൻ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ വളരെ താഴേക്കായിരിക്കും വീഴുക. ആ വീഴ്ച വളരെ വേദനാജനകമായിരിക്കും, അതു മാറാൻ കുറേക്കാലമെടുക്കുകയും ചെയ്യും.

30. ധാർമ്മീകബോധമുള്ളവനു മാത്രമേ ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനർഹതയുള്ളൂ. അതിനു യോഗ്യത നമുക്കുണ്ടാകണം.

31. നമ്മൾ സത്യസന്ധരും ധർമ്മബോധമുള്ളവരുമായാൽ മാത്രം പോരാ,, സത്യസന്ധരും ധർമ്മബോധമുള്ളവരുമാണെന്ന് ലോകത്തെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും വേണം. എന്റെ മനസ്സാക്ഷിയേയും ദൈവത്തേയും മാത്രം ബോധ്യപ്പെടുത്തിയാൽ പോര. നന്മയുള്ളവർ വാക്കുകളുപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. അവർ എടുത്തു ചാടി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമെന്ന് ആരും പ്രതീക്ഷിക്കുകയുമില്ല, ചെയ്താൽ വലിയ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുകയും ചെയ്യും.

32. നന്മക്കൊപ്പം നിൽക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും തിന്മക്കൊപ്പം നിൽക്കരുത്.

32. നന്മയും തിന്മയും വളരുന്നത് അത് ചെയ്യുന്നവരിലൂടെയാണ്.

33. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അനുഭവിച്ചു മനസ്സിലാക്കാനുള്ളത്രയും കാലം നാം ഈ ഭൂമിയിലില്ല. അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ അനുഭവങ്ങളായിരിക്കണം നമ്മുടെ പാഠങ്ങൾ.

34. കാലത്തിനും ദേശത്തിനുമനുസരിച്ച് മാറാനും ജീവിക്കാനും പഠിക്കണം. ധാർമ്മീകബോധം കൈവെടിയാതെ വേണം മാറ്റം.

35. ബന്ധങ്ങൾ ബന്ധനങ്ങളാകാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

36. എല്ലാ നന്മക്കുമൊപ്പം കുറെതിന്മയുമുണ്ടാകും. അതുപോലെ മറിച്ചും.

37. നമുക്കു നന്മയെന്നു തോന്നുന്നത് എല്ലാവർക്കും നന്മയാണെന്നു തോന്നണമെന്നില്ല. നന്മയെന്ന് ഉത്തമ ബോധ്യം വന്നതേ എടുക്കാവൂ.

38. എല്ലാവരേയും സന്തോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ജീവിക്കാൻ നമുക്കാകില്ല. എന്നാലും ആരേയും ദുഃഖിപ്പിക്കാതെ ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

39. ലോകത്തെ മാറ്റാനെളുപ്പമല്ല, നമ്മളെ മാറ്റാൻ എളുപ്പമാണ്.

40. I, we, you, they, group... ഇതിൽ I മാറ്റാനാണ് എളുപ്പം, കാരണം അതിലൊരക്ഷരമേയുള്ളൂ.

41. എനിക്ക് എന്നിൽ വിശ്വാസവും അഭിമാനവുമുണ്ടാകണം. അതാണ് ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ തുടക്കം.

42. എന്നിലില്ലാത്ത ഗുണങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിലുണ്ടാക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിച്ചാൽ ചിലപ്പോൾ വിജയിച്ചു എന്നുവരില്ല. എന്നാലും എന്നിലെ കുറവുകൾ മറ്റുള്ളവരിലുണ്ടാക്കാതിരിക്കേണ്ടതിനു എനിക്കും ശ്രമിക്കാം.

43. ഞാനില്ലെങ്കിലും ഈ ലോകമുണ്ട്. ഈ ലോകമില്ലെങ്കിൽ ഞാൻ ഉണ്ടാകില്ല.

44. ആരുടേയും ഓർമ്മ അനന്തകാലം നിലനിൽക്കുകയില്ല. നില നിർത്തുന്ന ഓർമ്മകൾ നല്ലതാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

45. ആവശ്യമില്ലാത്തത് മറക്കാനും പഠിക്കണം. ചിലത് ഓർത്തുകൊ ണ്ടിരിക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരുടെ വിഴുപ്പു ചുമക്കുന്നതുപോലെയാണ്.

46. ദേഷ്യപ്പെടാൻ നമുക്കു സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. ഓരോ പ്രാവശ്യം ദേഷ്യം പെടുമ്പോഴും അത് അനന്തകാലത്തേക്ക് നീട്ടാതതിരിക്കുക. മിനിറ്റുകൾ കൊണ്ട് സാധാരണ നിലയിലെത്തുക.

47. എന്റെകുറവുകളെക്കുറിച്ച് എനിക്കു ബോധമുണ്ടാകലാണ് കുറവു നികത്താനുള്ള എളുപ്പവഴി. ആ വഴിയിലൂടെ ഇന്നു മുതൽ നടക്കണം.

48. ഞാൻ മറ്റുള്ളവരുടെ ജഡ്ജിയും എന്റെ അഡ്വക്കേറ്റുമാകുന്നതാണ് ഇന്നത്തെ ജീവിതശൈലി. നമുക്കത് തിരസ്കരിക്കാം. എന്റെ ജഡ്ജിയും മറ്റുള്ളവരുടെ അഡ്വക്കേറ്റുമാകുന്നത് തരക്കേടില്ലാത്ത പണിയാണ്.

49. നല്ല ബന്ധങ്ങൾ മുറിയാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ഒരിക്കൽ മുറി ഞ്ഞത് കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കാൻ വിഷമമാണ്.

50. ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങളിൽ വിയോജിപ്പുണ്ടെങ്കിലും യോജിക്കാൻ പറ്റുന്ന മേഖലകളിലെല്ലാം ശത്രുക്കളാണെങ്കിൽ പോലും യോജിക്കണം.

51. സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടണം. വേദനിക്കുന്നവർക്കും വിശ ക്കുന്നവർക്കും, അനാഥർക്കും, വൃദ്ധർക്കും സഹായമെത്തിക്കണം.

52. പുറമേയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാൻ നമ്മുടെ കുടും ബാംഗങ്ങൾക്കു സാധിച്ചാൽ അകത്തുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ യോജിപ്പുണ്ടാകും!

53. ഇന്നലത്തെ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വേവലാതിപ്പെടാതിരി ക്കുക. അതുപോലെ നാളത്തെ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും. ഇന്നു ധന്യമായി ജീവിക്കാൻ പഠിക്കുക.

54. ഓരോ നിമിഷവും ആസ്വദിക്കുക. തിന്മകളില്ലാത്ത ആസ്വാദനമാ കട്ടെ ഓരോ ദിവസത്തേയും ജീവിതം.

55. ഓരോ ദിവസവും നാം 23,000 പ്രാവശ്യം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യു ന്നു. ഓരോ ശ്വസോച്ഛ്വാസവും നമ്മെ ശ്മശാനത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു.

56. എന്റെ ജീവിതം എന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കു ഭാരമാകരുത്. അത വരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാകണം, അല്ല അതൊരു ഭാഗ്യമാകണം.

57. എന്റെ ജീവിതം എനിക്കു തന്നെ ഭാരമാകുന്ന അവസ്ഥ നാം സ്വയം ഉണ്ടാക്കിവെക്കരുത്. അത് ജന്മം നൽകിയ ഈശ്വരന് അപമാനമായി രിക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും.

58. നന്മകൾ വാരി വിതറി ജീവിക്കാൻ പഠിക്കണം. അത് അറിവായും, സഹായമായും, സമ്പത്തായും, ആശ്വാസവചനങ്ങളായും, അഭിനന്ദനങ്ങളും അനുമോദനങ്ങളുമായും ചെയ്യണം.

59. നിരന്തരം സന്തോഷിക്കാനും സന്തോഷിപ്പിക്കാനും പഠിച്ച് പഠിപ്പിക്കണം. കഴിഞ്ഞുപോയ നിമിഷങ്ങളൊരിക്കലും തിരിച്ചുവരില്ല.

60. നന്മതിന്മകളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കലാണ് ഏറ്റവും നല്ല ജീവിതപന്ഥാവ്. അതു ചെയ്യാത്തവൻ മനുഷ്യരൂപത്തിലുള്ള മൃഗമാണെന്ന് ആരെങ്കിലും പറഞ്ഞാൽ അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്താനാകില്ല.

61. ഒരേ കാര്യം ഒരേപോലെ കുറെക്കാലം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വ്യത്യസ്ത രീതികളിലൂടെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ പഠിക്കണം.

62. പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചർച്ച ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണ് പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുന്നത്. അതിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണ് ഓരോ പ്രശ്നവും ഓരോ നേട്ടത്തിനുള്ള അവസരമായിട്ടും നന്മക്കായിട്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

63. ശരിയായ വഴിയിലൂടെ പോകുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാതിരിക്കില്ല. തെറ്റായ വഴിയിലൂടെ പോയാൽ അന്ത്യത്തിലത് പ്രശ്നമാകും.

64. ഒരു ബന്ധവും ശാശ്വതമല്ല. ആരുടെ സ്നേഹവും ശാശ്വതമല്ല. എല്ലാം ഒരു തോന്നൽ മാത്രമല്ലേ.

65. ഇന്ന് അഭിനന്ദിച്ചവർ നാളെ അവഹേളിക്കാൻ മടിക്കുമെന്നു ധരിക്കരുത്. രണ്ടിനും കാരണക്കാർ നമ്മൾ തന്നെയായിരിക്കും.

66. സത് പേരുള്ളീടത്തോളമേ സുഹൃത്തുക്കൾ കൂടെയുണ്ടാകൂ ദുഷ്പേരുള്ളവന്റെ കൂടെ ചതിയന്മാരെ ഉണ്ടാകൂ.

67. ആരാധകരായി നിന്നവർ ഒരു സുപ്രഭാതത്തിൽ വിമർശകരായിത്തീർന്നേക്കാം. ശ്രദ്ധിച്ചു മുന്നേറിയാൽ ഇവരുടെ അഭിനന്ദനവും വിമർശനവും നമ്മെ ബാധിക്കില്ല.

68. നമ്മളെ സംരക്ഷിക്കുകയെന്നതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം നമ്മളിൽ തന്നെ നിക്ഷിപ്തമാണെന്നോർമ്മ വേണം.

69. നല്ല കാലത്ത് നല്ലതുമാത്രം പറഞ്ഞവരും ചീത്തകാലത്ത് ചീത്ത പറയാതിരിക്കില്ല. അല്ലെങ്കിൽ അവർ ചീത്ത പറയുന്നവരുടെ കൂടെയെങ്കിലും നില്ക്കും.

70. നമുക്കു മറ്റുള്ളവരെ വിമർശിക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ളതുപോലെ മറ്റുള്ളവർക്കു നമ്മെയും വിമർശിക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടെന്നതു ഓർമ്മവേണം. എന്നുമെന്നും ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണത്.

71. ആയിരം ചോറു കടിച്ചു എന്നാരും പറയില്ല. രണ്ടു കല്ലുകടിച്ചു എന്നായിരിക്കും അനുഭവസ്ഥർ പറയുന്നത്. തിന്മകൾ ജനശ്രദ്ധ എളുപ്പത്തിൽ പിടിച്ചു പറ്റും.

72. കൊടുക്കാത്തവർ പോലും സ്വീകരിക്കാൻ താൽപര്യമുള്ളവരായിരിക്കും. കൊടുത്താലേ സ്വീകരിക്കു എന്നു നമുക്കു പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം.

73. നന്മകണ്ടെത്തുന്നതിനേക്കാൾ ജനതക്കിഷ്ടം തിന്മ കണ്ടുപിടിക്കലും അതുണ്ടെന്ന് സ്ഥാപിക്കലുമാണ്. ആരും ഇതിൽ പിന്നിലല്ല.

74. വ്യത്യസ്ഥ വ്യക്തികൾ, വ്യത്യസ്ഥ സമയത്ത്, വ്യത്യസ്ഥ കാര്യങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ഥമായിട്ടായിരിക്കും പ്രതികരിക്കുക. ഓരോ പ്രാവശ്യം പ്രതികരിക്കുമ്പോഴും സ്വാർത്ഥത കുറെയെങ്കിലുമുണ്ടാകും.

75. മറ്റൊരാളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ വിവരിക്കുന്നത്, അയാളെക്കുറിച്ചുള്ള എന്റെ വീക്ഷണം മാത്രമാണ്. അതു ശരിയാകണമെന്നില്ല. സത്യവുമാകണമെന്നില്ല.

76. എനിക്കെന്റെ അമ്മയേയും അച്ഛനേയും തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമില്ല. ഞാൻ ആണായി ജനിക്കണമോ പെണ്ണായി ജനിക്കണമോ എന്നു തീരുമാനിക്കാനും സ്വാതന്ത്ര്യമില്ല. വെളുത്തതൊലി വേണമോ കറുത്ത തൊലി വേണമോ എന്നു തീരുമാനിക്കാനും സ്വാതന്ത്ര്യമില്ല. എവിടെ എപ്പോൾ എങ്ങിനെ ജനിക്കണം/മരിക്കണം എന്നു തീരുമാനിക്കാനും സ്വാതന്ത്ര്യമില്ലാത്ത എനിക്കുള്ള ഒരു സ്വാതന്ത്ര്യം എന്റെ മനസ് നന്മ നിറഞ്ഞതാക്കണമോ തിന്മ നിറഞ്ഞതാക്കണമോ എന്നു തീരുമാനിക്കാൻ മാത്രമാണ്.

77. പ്രകൃതി തരുന്ന ബന്ധമാണ് മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തമ്മിലുള്ളത്. നമ്മളുണ്ടാക്കുന്ന ബന്ധമാണ് ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ തമ്മിലുള്ളത്. ഇവ രണ്ടും ദൃഢമാക്കണം.

78. മനസ്, ചിന്തകൾക്കും, ചിന്തകൾ കർമ്മത്തിനും, കർമ്മം കർമ്മഫലത്തിനും, കർമ്മഫലം കർമ്മപ്രതിഫലത്തിനും കാരണമാകുന്നു. അതിനാൽ ആദ്യം മാറ്റം വരേണ്ടത് മനസ്സിനാണ് അഥവാ മനസ്സിലാണ്.

79. നമ്മളും നമ്മുടെ മക്കളും മൂല്യാധിഷ്ഠിത അറിവിലൂടെ നല്ലവരായു ജീവിക്കണം. ആധുനീക അറിവിലൂടെ പ്രസിദ്ധരായി ജീവിക്കണം. രണ്ടും വേണം നമുക്ക്.

80. നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് വേണ്ടുവോളം ആധുനീക അറിവും (70%) പൊതു വിജ്ഞാനവും (10%) മൂല്യധിഷ്ഠിത വിജ്ഞാനവും (10%) പൈതൃകവിജ്ഞാനവും വിവിധ രൂപത്തിൽ കൊടുക്കണം.

81. ജീവതത്തിൽ സുഖവും ദുഃഖവും, ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും, ലാഭവും നഷ്ടവും, ജനനവും മരണവുമെല്ലാമുണ്ട്. അതെല്ലാം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

82. ചെറുപ്പത്തിൽ മക്കളെ മാതാപിതാക്കൾ സംരക്ഷിക്കുന്നു. വാർദ്ധക്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കളെ മക്കൾ സംരക്ഷിക്കണം. ഇതു വിവരിച്ചു കൊടുക്കണം.

83. നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളെ സംരക്ഷിച്ചതെപ്രകാരമാണോ അപ്രകാരമായിരിക്കും നമ്മുടെ മക്കൾ നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുന്നത്.

84. നമ്മൾ ചെയ്ത പ്രവൃത്തിയുടെ ഫലങ്ങളും പ്രതിഫലങ്ങളും നമുക്കു ലഭ്യമാണെന്നോർക്കണം. അതു നമ്മളനുഭവിച്ചേ തീരു.

85. നമ്മുടെ സ്വർഗവും നരകവും പുറത്തു നിന്നാരെങ്കിലും നമുക്കു തരുന്നതല്ല. നാം തന്നെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണ്.

86. ഈ ജന്മത്തിലനുഭവിച്ചു തീർക്കാത്ത കർമ്മഫലം അടുത്ത ജന്മത്തിലേക്ക് അനുഭവിച്ചു തീർക്കാനായി നീക്കി വെക്കപ്പെടും.

87. ചെയ്യുന്ന നന്മതിന്മകൾ നമ്മൾക്കനുഭവിക്കാനായി തന്നെ എങ്ങിനെയോ നിലനിൽക്കുന്നു. അതിന്റെ ശാസ്ത്രം ഇന്നും വ്യക്തമല്ല. വ്യക്തമല്ലാത്തതുകൊണ്ട് അതില്ലെന്നു സ്ഥാപിക്കാനാകില്ല.

88. ജന്മജന്മാന്തരങ്ങളിലെ കർമ്മഫലമാണ് നമുക്കു ലഭിച്ച മനസ്, ശരീരം, കുടുംബം എന്നിവയുടെ നന്മതിന്മകൾക്കാധാരമാകുന്നത്.

89. എല്ലാ വലിയ മനുഷ്യരും നല്ലവരാകണമെന്നില്ല. എല്ലാ നല്ലവരും വലിയവരാകണമെന്നുമില്ല. ഇതെല്ലാവർക്കും ബാധകമാണ്.

90. പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിക്കാതെ യജ്ഞഭാവത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അനുഭൂതിയുടെ സുഖമുണ്ടാകും. എല്ലാവർക്കുമത് സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും നമ്മുടെ പ്രവൃത്തിയിൽ കുറെയൊക്കെ ഇതുൾപ്പെടുത്താം.

91. എത്രകാലം നമ്മെ ജനങ്ങളോർമ്മിക്കുന്നു അത്രയുമാണ് നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ ആയുസ്, മറ്റേത് ശരീരത്തിന്റെ ആയുസ്സാണ്.

92. കുറച്ചെങ്കിലും സമയം, ഊർജ്ജം സമ്പത്ത് മറ്റുള്ളവർക്കും കൂടി മാറ്റിവെക്കാൻ മനസ്സുള്ളവനാണ് യഥാർത്ഥ മഹാൻ.

94. ഈ ലോകത്തിലെ ഏറെ ജന്തുക്കളും സസ്യങ്ങളും മറ്റുള്ളവയ്ക്കു കൂടി വേണ്ടി ജീവിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും മനുഷ്യർ മാത്രമാണ് ഏറ്റവും സ്വാർത്ഥത നിറഞ്ഞ ജീവിതം നയിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടായിരിക്കാം ഏറ്റവുമധികം രോഗങ്ങളും മനുഷ്യനെ പിടികൂടുന്നതും.

95. മനസ്സിൽ വാശി, പക, വിദ്വേഷം, അഹങ്കാരം, അസൂയ.... തുടങ്ങിയ

വികാരങ്ങളെത്രത്തോളം കുറക്കാനാകുമോ അത്രയും അളവിൽ ജീവിതം ധന്യമാക്കാനാകും.

96. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ധർമ്മത്തിനും, സമൂഹത്തിനും, രാഷ്ട്രത്തിനും ഊർജ്ജം, സമ്പത്ത്, സമയം ഇവയുടെ 3% വീതമെങ്കിലും മറ്റുള്ള വർക്കായി മാറ്റിവെക്കണം.

97. നാം ചെയ്യുന്ന ഓരോ നന്മയും നമുക്കും നമ്മുടെ കുടുംബത്തിനും വരദാനമായി തിരിച്ചുവന്നുകൊണ്ടിരിക്കും.

98. മാതാപിതാക്കളെ ജീവിതാന്ത്യം വരെ സംരക്ഷിക്കുന്ന മക്കൾക്കാണ് പുത്രൻ-പുത്രീ എന്നീ പേരുകൾക്കർഹതയുള്ളത്. അല്ലാത്തവർ മകൻ അല്ലെങ്കിൽ മകൾ മാത്രമായിരിക്കും.

99. ധന്യമായ വ്യക്തിജീവിതം, കുടുംബജീവിതം, സമൂഹജീവിതം, ഔദ്യോഗികജീവിതം, വ്യാവഹാരിക ജീവിതം...ഇതാണ് ധന്യജീവിതം.

100. ഓരോ വ്യക്തിയും എപ്രകാരം മരിക്കുന്നു എന്ന നോക്കിയല്ല മരിക്കുന്ന പദം പ്രയോഗിക്കുന്നത്. അവർ എങ്ങിനെ ജീവിച്ചിരുന്നു എന്നു നോക്കിയാണ്. ആ വാക്കുകൾ ആ വ്യക്തിയുടെ പ്രഭാവത്തേയും കാണിക്കുന്നു. മരിച്ചത് രാജാവാണെങ്കിൽ നാടുനീങ്ങി എന്നാണ് പറയുക, സാമൂതിരിയാണെങ്കിൽ തിപ്പെട്ടു, അവതാരമാണെങ്കിൽ സ്വർഗാരോഹണം ചെയ്തു, ദിവ്യനാണെങ്കിൽ ദിവംഗതനായി, ശ്രേഷ്ഠനാണെങ്കിൽ ഇഹലോകവാസം വെടിഞ്ഞു. സന്യാസിയാണെങ്കിൽ സമാധിയായി, വലിയവനാണെങ്കിൽ നിര്യാതനായി, സാധാരണക്കാരനാണെങ്കിൽ മരിച്ചു, ഒരു പ്രയോജനവുമില്ലാത്തവനാണെങ്കിൽ ചത്തു.

നമ്മളും നമ്മുടെ മക്കളും എങ്ങിനെ ജീവിക്കുന്നു എന്നു നോക്കിയാണ്, മേലുദ്ധരിച്ച മരണപദം ചേരുംപടി ചേർക്കുന്നത്.

നിത്യജീവിതത്തിലനുഷ്ഠിക്കേണ്ടത്

- പ്രഭാതത്തിൽ 5.30 നു മുമ്പുണരണം. കിഴക്കോട്ട് ദർശനമായി 30 സെക്കന്റെങ്കിലും കിടക്കയിലിരുന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കണം. ഉണർന്നെഴുന്നേറ്റാൽ ശരീരം വൃത്തിയാക്കി പ്രഭാതസ്നാനം നിർബന്ധമായും ചെയ്യണം. കുളികഴിഞ്ഞ് വിളക്കു കത്തിച്ച് 10 മിനിറ്റെങ്കിലും പ്രാർത്ഥിക്കണം. കുറഞ്ഞത് 21 ഗായത്രിമന്ത്രം ജപിക്കണം. നിർബന്ധമായും കുറെ മന്ത്രങ്ങളും കീർത്തനങ്ങളും ആലപിക്കണം. രണ്ടോ മൂന്നോ സൂര്യനമസ്കാരം നിർബന്ധമാക്കണം. 15 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസമെടുക്കണം. രാവിലെ 6.00 നും 8.00 നും മധ്യേ നാലോ അഞ്ചോ ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കണം. പഠനമോ ഔദ്യോഗിക കർമ്മങ്ങളോ ചെയ്യാനുള്ളത് ബാക്കി സമയത്ത് ചെയ്യ

ണം. ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പ് നിർബന്ധമായും ഏതാനും നിമിഷമെങ്കിലും പ്രാർത്ഥിക്കണം. സസ്യാഹാരം ജീവിതവ്രതമാക്കണം.

- അമ്മയുടെ കാൽ തൊട്ട് വന്ദിച്ച് വേണം സ്കൂളിൽ പോകാൻ പരീക്ഷയുള്ള ദിവസം മാതാപിതാക്കളുടെ കാൽ തൊട്ടുവന്ദിച്ചു പോകണം. വീട്ടിലുള്ള ദിവസങ്ങൾ പഠനം, യാത്ര, ക്ഷേത്രദർശനം, സുഹൃത്തുക്കളുമായി ചർച്ച, പുസ്തകവായന, ഡിസ്കവറി ചാനൽ-നാഷണൽ ജ്യോഗ്രഫി ചാനൽ – ഹിസ്റ്ററി ചാനൽ-അനിമൽ പ്ളാനറ്റ് ചാനൽ എന്നിവയും കാണണം.
- ജീവിതഗന്ധിയായ സിനിമ, അറിയാനും പഠിക്കാനുമായി കാണണം. സ്കൂളിൽ നിന്ന്, ഔദ്യോഗിക സ്ഥലത്തുനിന്നെത്തിയാൽ കൈയ്യും കാലും മുഖവും കഴുകണം.
- വിശ്രമം പോലെ മണ്ണിൽ കളിക്കുകയോ പൂന്തോട്ടം, പുരയിടം എന്നിവിടങ്ങളിൽ കുറച്ചു സമയം ചിലവഴിക്കുകയോ വേണം.
- മഴയും, വെയിലും, മഞ്ഞും ഇടക്കെങ്കിലും നേരിട്ടനുഭവിച്ച് ശരീരത്തിന് പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കണം.
- സായം സന്ധ്യകളിൽ കുളിച്ച് വൃത്തിയായി നാമജപവും കീർത്തനാലാപനവും പ്രാർത്ഥനയും വേണം.
- മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പം അരമണിക്കൂറെങ്കിലും ചിലവഴിക്കണം. മക്കളുടെ നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളും അമ്മ കേൾക്കണം. അഭിനന്ദിക്കേണ്ടതിനെല്ലാം അഭിനന്ദിക്കുകയും ദുഃഖവും വേദനും പങ്കുവെക്കുകയും ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും വേണം.
- വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുമായി ചർച്ച ചെയ്യണം. ജീവിതത്തിൽ തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള പരിശീലനമായിത്തീരണമിത്. ഈ ചർച്ചകൾ പഠിക്കാനുള്ളതും ജോലി ചെയ്യാനുള്ളതുമായിരിക്കണം. എല്ലാം ഈ ചർച്ചകൾക്കു ശേഷം പൂർത്തിയാക്കണം.
- ഓരോ ദിവസവും ഒരു നേരമെങ്കിലും മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പമിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ചിരിച്ചും സന്തോഷിച്ചും സന്തോഷിപ്പിച്ചുമുള്ളതാകണം ഈ ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം.
- ഭാര്യഭർത്താവിനു ചോറു വിളമ്പിക്കൊടുക്കണം. അമ്മ, മക്കൾക്ക് ചോറുവിളമ്പി കൊടുക്കണം. എത്രകാലം ഇപ്രകാരം ഭക്ഷണം വെച്ചു വിളമ്പിക്കൊടുക്കാനാകുമെന്നറിഞ്ഞു കൂടല്ലോ. അമ്മ/ഭാര്യ വിളമ്പിത്തരുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ എത്ര കാലം വിധിയുണ്ടെന്നുമറിഞ്ഞുകൂടാ.
- കഴിയുന്നിടത്തോളം കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ദൃഢമാക്കാവുന്നതെല്ലാം ചെയ്യണം. കൂടുമ്പോൾ ഇമ്പമുണ്ടാകുന്ന കേന്ദ്രമാകണം കുടുംബം. എത്രകാലം സാധിക്കുമോ അത്രയും കാലം ഈ ജീവിതം ധന്യമാക്കണം.

- ആശയങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും ചിന്തകളും തത്വശാസ്ത്രങ്ങളും പങ്കുവെക്കണം. ചെറുപ്പക്കാർക്കുള്ള പല തെറ്റിദ്ധാരണകളും അകറ്റണം. ഓരോ ദിവസവും ജീവിതം ഒരുത്സവമാക്കി മാറ്റണം.
- രാത്രിയിലെ പഠനങ്ങളും വായനയും കഴിഞ്ഞ് ഉറങ്ങാനുള്ള ആരംഭം, പ്രാർത്ഥനയോടെയായിരിക്കണം. അന്നെ ദിവസം ചെയ്ത നല്ലതും ചീത്തയുമായ കാര്യങ്ങൾ ചിന്തിക്കണം. ഇന്നത്തെ തെറ്റുകൾ നാളെ സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഓരോ ദിവസത്തിന്റെയും ജീവിതഫലം ചിന്തിക്കണം. കൂടുതൽ കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തിയുണ്ടാക്കാനായി തീരുമാനമെടുക്കണം. ഓരോ മിനിറ്റും കർമ്മനിരതരാകാനുള്ള പ്രതിജ്ഞയുമായി വേണം ഉറക്കത്തിലേക്കു കടക്കാൻ.
- ഓരോ ദിവസവും ചെയ്യാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി എഴുതി വെക്കണം. ചെയ്തു കഴിഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ മാർക്ക് ചെയ്യണം. പുതിയവ എഴുതിചേർക്കണം. ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ പല ജോലികളും ചെയ്തു തീർക്കണം. നാളത്തേക്ക് മാറ്റിവെക്കുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കണം. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ നിരന്തരം പഠിക്കണം. ഭക്ഷണ വിഭവങ്ങളുണ്ടാക്കാനുള്ള അറിവും നേടണം.
- സമയം ലഭിക്കുമ്പോൾ ഇന്റർനെറ്റിലൂടെ നമുക്കറിയേണ്ടതായ വിലപ്പെട്ട പല കാര്യങ്ങളും പഠിക്കണം. ലൈബ്രറിയിൽ നിന്ന് പല കാര്യങ്ങളും പഠിക്കണം. ലൈബ്രറിയിൽ നിന്ന് പുസ്തകമന്വേഷിച്ച് കണ്ടുപിടിച്ച് വായിച്ചു പഠിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എളുപ്പത്തിൽ കീ വേഡ്സ് കൊടുത്ത് അഗാധമായ അറിവു നേടാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഉപാധിയാണ് ഇന്റർനെറ്റ്. ജീവിതത്തെ താളം തെറ്റിക്കാനും അതു തന്നെ കാരണമാകുമെന്നറിയണം. അതിൽ നിന്ന് നന്മകളെടുക്കാൻ പഠിക്കണം. അറിവിന്റെ പുതിയ മേഖലയിലേക്കു കടക്കാനുള്ള എളുപ്പവഴിയാണ് ഗൂഗിൾ സർച്ച് എന്നറിയണം.
- മുടക്ക ദിവസങ്ങളിൽ അനാഥാലയങ്ങളിലേക്കോ പാലിയേറ്റീവ് കെയർ സെന്ററിലേക്കോ വൃദ്ധസദനത്തിലേക്കോ ഇടക്കെങ്കിലും പോകണം. നന്മനിറഞ്ഞ സാമൂഹ്യ സേവനം ചെയ്യാൻ മുടക്ക ദിവസങ്ങളുപയോഗിക്കണം.
- സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിരന്തരം പ്രവർത്തിക്കുമ്പോളാണ് നേതൃത്വപാഠവം സിദ്ധിക്കുന്നത്. വിമർശനങ്ങളും വിലയിരുത്തലുകളും, കാര്യങ്ങളേറ്റെടുക്കുമ്പോളുണ്ടാകുന്ന ടെൻഷനും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളും അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ് നേതൃസ്ഥാനത്തേക്ക് ഉയരണം. മറ്റുള്ളവർക്ക് അനുകരണീയനായ ഒരു ലീഡർ ആയിത്തീരണം.
- ഓരോ ആഴ്ച കഴിയുമ്പോഴും പുറകോട്ടു തിരിഞ്ഞു നോക്കണം എന്തെല്ലാം ചെയ്തു. അതിന്റെ നേട്ടങ്ങളെന്തെല്ലാം, കോട്ടങ്ങളെ

ന്തെല്ലാം ഇനിയുള്ള കർമ്മപദ്ധതികളെന്ത് അങ്ങിനെ ചിന്തിച്ച് പ്രവർത്തിച്ച് ജീവിതയാത്ര ധന്യമാക്കണം.

- അറിവും പരിചയവും ഉള്ള വ്യക്തിത്വം വളർത്തണം. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്ഥരാകണം. എന്തെല്ലാമാണ് നമ്മളെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് ഭിന്നരാക്കുന്ന നന്മകളെന്ന് വ്യക്തമായി അറിഞ്ഞ് അതിന്റെ എണ്ണവും വ്യാപ്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കണം.
- ഏതു വെല്ലുവിളിയുമേറ്റെടുക്കാനുള്ള ചങ്കൂറ്റമുണ്ടാക്കണം. ജയവും പരാജയവും കർമ്മത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നോർമ്മ വേണം. രണ്ടിനോടും സമചിത്തത പുലർത്താൻ ശ്രമിക്കണം. നേട്ടങ്ങളിൽ സംതൃപ്തിയുണ്ടാകുമ്പോഴും കോട്ടങ്ങളിൽ തളരാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- ഇടക്കൊരു ദൂരയാത്ര അതു തീർത്ഥയാത്രയായി ചെയ്യണം. കണ്ടും കേട്ടും അനുഭവിച്ചും കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാനൊരവസരം ഇപ്രകാരം ലഭിക്കുന്നു. പൈതൃക ചൈതന്യധാരകൾ ചർച്ച ചെയ്തും പഠിച്ചും പഠിപ്പിച്ചും അതെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ പകർത്തിയും മുന്നേറണം. കുറേ മന്ത്രങ്ങൾ, കീർത്തനങ്ങൾ, കവിതകൾ, പാട്ടുകൾ ഇതിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പൂർവീകസമ്പത്ത് പഠിച്ച് പഠിപ്പിക്കണം.
- പൈതൃക കലകളും പൈതൃക കായിക വിനോദങ്ങളും കുറേയേറെ കയ്യിലുണ്ടാകണം. മക്കൾക്കതു പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് മറ്റു കുട്ടികൾക്കും ആ അറിവ് വാരിവിതറി കൊടുക്കുവാൻ പറയണം.

ആധുനീകവും അത്യാധുനികവുമായ വിവിധ അറിവുകൾ പഠിച്ച് പ്രയോഗിക്കണം. രക്തത്തിലും, വീക്ഷണത്തിലും, വാക്കിലും, പ്രവൃത്തിയിലും ഭാരതീയനായിത്തന്നെ തുടരണം. ലോകത്തിലെവിടെയായാലും ഭാരതത്തിന്റെ അംബാസഡറാകണം. സനാതനധർമ്മം ശാസ്ത്രീയ വീക്ഷണത്തോടെ പഠിച്ച് പഠിപ്പിക്കണം. നമ്മുടെ രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഭൂതകാല-വർത്തമാനകാല-ഭാവികാല മഹത്വങ്ങൾ അറിയണം. വളരുമ്പോൾ നിരന്തരം കർമ്മോന്മുഖരായി ജീവിക്കാനറിയണം. അപകർഷതാ ബോധം ഉണ്ടാകരുത്, അതുപോലെ അഹങ്കാരവുമുണ്ടാകരുത്. പക്വതയുണ്ടാകണം. താത്വീകമായ ആത്മീയതയും പ്രായോഗിക ആത്മീയതയും എന്താണെന്നറിഞ്ഞിരിക്കണം. ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ യുക്തിയും ശാസ്ത്രവും വിവരിച്ചുകൊടുക്കാനുള്ള യോഗ്യത നേടണം. നമ്മുടെ മാതൃഭൂമിയെന്താണെന്നും മറ്റു രാഷ്ട്രങ്ങളെക്കാൾ നമ്മുടെ നാടിന്റെ മഹത്വമെന്താണെന്നും നാമറിയണം, മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കുകയും വേണം.

ഈ വരികളുടെ അർത്ഥവും സന്ദേശവും ഓർമ്മയിലുണ്ടാകണം.

- കാവ്യപുസ്തകമല്ലോ ജീവിതം ഇതിൽകണക്കെഴുതാൻ ഏടുകളെവിടെ

അനഘ ഗ്രന്ഥമിതാരോ തന്നു മർത്യന്റെ മുന്നിൽ തുറന്നു വെച്ചു.

ജീവന്റെ വിളക്കും കൊളുത്തി വെച്ചു ആവോളം വായിച്ചു മതിമറക്കാൻ.
ആസ്വദിച്ചീടണമോരോ വരിയും ആനന്ദസന്ദേശ ശ്രുതി മധുരം

ഇന്നോ നാളെയോ വിളക്കു കെടുന്നു പിന്നെയോ ശൂന്യമാം അന്ധകാരം.
ഇതാണ് ജീവിത്തിലെ അനശ്വരമായ സത്യം.

- മാളിക മുകളിലേറിയ മന്നന്റെ തോളിൽ മാറാപ്പു കേറ്റുന്നതും ഭവാൻ
- ഇന്നു ഞാൻ നാളെ നീ....
- ഓരോ ശ്വാസവും നമ്മെ ശ്മശാനത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു.

മറക്കാതിരിക്കുക

- ജീവിക്കുന്നീടത്തോളം കാലം നന്മകൾ കേൾക്കുക കേൾപ്പിക്കുക നന്മകൾ കാണുക കാണിപ്പിക്കുക, നന്മകൾ ചർച്ച ചെയ്യുക ചെയ്യിപ്പിക്കുക. നന്മകൾ ചിന്തിക്കുക, ചിന്തിപ്പിക്കുക. നന്മകൾ പ്രവർത്തിക്കുക പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക. അതിലൂടെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും, കുടുംബത്തിനും, ധർമ്മത്തിനും, സമൂഹത്തിനും, രാഷ്ട്രത്തിനും, മാനവരാശിക്കും പ്രയോജനപ്പെടുന്ന ജീവിതം നയിക്കണം. നയിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരെ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും വേണം.

എന്റെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ : നമ്മുടെ വീടുകളിൽ ഏറ്റവും മൂതിർന്ന മകന് മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തു വളർത്തുമ്പോൾ പലപ്പോഴും അധികാരത്തിന്റെ സ്വരം സഹവർത്തിത്വത്തിന്റെ സ്വരത്തെ അടിച്ചമർത്തുന്നു.

- മക്കളിൽ ഒരാളോട് മാതാപിതാക്കൾക്ക് കൂടുതൽ സ്നേഹമുണ്ടെന്ന തോന്നൽ പിന്നീട്, മക്കൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ ബാധിക്കുന്നു.
- പെൺകുട്ടികൾക്ക് കുറച്ചു വിദ്യാഭ്യാസം മതി എന്ന ധാരണ അവരുടെ ഭാവിയിലുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനവർക്ക് ബുദ്ധിമുണ്ടാക്കും.
- ആൺകുട്ടികൾ അടുക്കളയിൽ കയറരുതെന്നും പെണ്ണുങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ജോലികൾ ആണുങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് കുറച്ചിലാണെന്നുമുള്ള ധാരണയുണ്ടാക്കുന്നത് സങ്കീർണമായ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.
- മക്കൾ തമ്മിലുള്ള സൗന്ദര്യപിണക്കം അപ്പപ്പോൾ തീർക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് സാധിക്കന്നില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ തിക്താനുഭവം ഏറെക്കാലം നിലനിൽക്കും.
- ഒരമ്മ പെറ്റമക്കളാണെങ്കിലും സ്വഭാവ വ്യത്യാസം സങ്കീർണമായ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുമ്പോൾ മാതാവും പിതാവും ഒരു പക്ഷത്തു നിൽക്കുകയും രണ്ടുപേരും ഒരേ പക്ഷത്തു നില്ക്കുകയും ചെയ്യു

മ്പോൾ വലിയ വിള്ളലുകളുണ്ടാകുന്നു. നിഷ്പക്ഷമായി പെരുമാറേണ്ടവർ പക്ഷപാതപരമായി ഒരിക്കൽ പെരുമാറിയാൽ അതു ദുഃഖരമായി ഭവിഷ്യത്തുണ്ടാക്കും.

- കുട്ടികളുടെ നന്മതിന്മകൾ തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുന്ന രീതി ചിലപ്പോൾ ഭയാനകമായ അവസ്ഥയിലെത്തിക്കും.
- തമ്മിൽ വഴക്കിടുമ്പോൾ ഒരുവൻ നല്ലവനാണെന്നും മറ്റവൻ അങ്ങിനെയല്ലെന്നും വിവരിക്കുന്നത് ദോഷകരമാണ്.
- മക്കളെ മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ വിമർശിക്കുന്നതും വിലയിരുത്തുന്നതും ജീവിതകാലം മുഴുവനും വാശിക്കും പകക്കും കാരണമാകും. പക തീർക്കാൻ ജീവിതകാലം മുഴുവനും സമ്പാദിച്ച പണം ജ്യേഷ്ഠനെതിരെ കേസു പറഞ്ഞ ബന്ധുക്കളെനിക്കുണ്ട്.
- മകളെ ആരുടേയെങ്കിലും തലയിൽ കെട്ടിവയ്ക്കുന്നതുപോലെ വിവാഹം കഴിപ്പിച്ചയച്ചപ്പോൾ പതിറ്റാണ്ടുകൾ തീരാദുഃഖത്തിലായവർ എന്റെ ബന്ധുക്കളായുണ്ട്.
- വാശിയും പകയും വെച്ച് അതിനു കേസു പറഞ്ഞ് നശിച്ച് ആരും തിരിഞ്ഞു നോക്കാനില്ലാതെ പുഴുത്തു മരിച്ചവരുമുണ്ട്.
- കോടികളുടെ സ്വത്തുണ്ടാക്കിയ ഭൂസ്വത്തെല്ലാം കുടിയാന്മാർക്കു വീതിച്ചുകൊടുത്തു നശിച്ച കഥയാണെന്റെ വലിയച്ഛന്റേത്.
- സ. ടി.കെ. രാമകൃഷ്ണന്റേയും സ. വിശ്വനാഥമേനോന്റെ കൂടെ പഠിച്ച് കമ്മ്യൂണിസ്റ്റു പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ അമരത്തിൽ വരാനാകാതെ അച്ഛനെതിരെ കേസു പറഞ്ഞു നടന്ന വലിയച്ഛന്റെ മകനെന്റെ കുടുംബത്തിലുണ്ട്.
- അനവധി ബന്ധുക്കളെ പറ്റിച്ചുണ്ടാക്കിയ ഭൂസ്വത്ത് അനുഭവിക്കാൻ പറ്റാതെ ഭരദ്രനെ പോലെ ജീവിച്ചവരുമുണ്ട്.
- ജ്യേഷ്ഠാനുജന്മാരുടെ മക്കൾ, ഒത്തുചേരലെന്ന കുടുംബബന്ധ ചൈതന്യ വത്ക്കരണപ്രക്രിയ ഇല്ലാത്തതിനാൽ, പരസ്പരം കണ്ടു പരിചയം പോലുമില്ലാത്ത അവസ്ഥയുണ്ട്.
- ജാതി മാറി വിവാഹം കഴിച്ചതിന് പൂർണ നിസ്സഹകരണമുള്ള കുടുംബബന്ധമുണ്ട്. ജാതി മാറി സംബന്ധം കഴിച്ചതിനെ അനുകൂലിച്ച വരുമതിലുണ്ട്.
- അമ്മായിയും എന്റെ അമ്മയെന്ന മരുമകളും തമ്മിലുള്ള യുദ്ധം ചെറുപ്പത്തിലെ പതിവുദൃശ്യമായിരുന്നു. ആണുങ്ങൾ നിസ്സംഗരായി നിന്ന് ഇതെല്ലാം കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുമായിരുന്നു.
- നാത്തൂൻ പോര് നിത്യസംഭവമായിരുന്ന ഒരു കുടംബത്തിലെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളരുമ്പോളുള്ള മാനസീകാവസ്ഥ നേരിട്ടനുഭവിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

- പിതാവിനെയും മാതാവിനെയും ജീവിതാന്ത്യത്തിൽ വേണ്ടതു പോലെ സംരക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചുവോ എന്ന സംശയം ഇന്നും ഞങ്ങളിലുണ്ട്.
- മാതാപിതാക്കളുടെ പല വേദനകളും ഞങ്ങൾ പങ്കുവെച്ചിട്ടില്ലെന്ന് പുറകോട്ടു തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ മനസ് പറയുന്നു.
- നിത്യദാരിദ്ര്യത്തിൽ കഴിയുമ്പോഴും ഞങ്ങളെ വേദനയറിയിക്കാതെ വളർത്തി. ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലുമുള്ള പ്രായോഗിക അറിവു ഞങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും പകർന്നു തന്നവരാണ് ഞങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ.
- സ്വയം സ്കൂളിന്റെ പടിചവിട്ടാത്ത അമ്മയും രണ്ടാം ക്ലാസിൽ തോറ്റ അച്ഛനും ഞങ്ങളെ വരച്ച വരയിൽനിർത്തിയില്ല. സ്വയം വരകൾ വരച്ചോളാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകി.
- ജീവിതത്തിന്റെ വേദനയും, മഴയും, കാറ്റും, തണുപ്പും, വിശപ്പും, അവഹേളനവും, അപകീർത്തിയും, ഒറ്റപ്പെടുത്തലും, പട്ടിണിയും, എല്ലാമെല്ലാം അനുഭവിപ്പിച്ചുവളർത്തി. അങ്ങിനെ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാനുള്ള മനോധൈര്യവും ശാരീരിക ബലവുമുണ്ടാക്കിത്തന്നു.
- വേദനയുടെ തീനാളത്തിലുരുകുമ്പോഴും ഞങ്ങൾക്കവർ പ്രകാശം തന്നു. പലതും അവർക്കറിഞ്ഞു കൂടായിരുന്നു. പക്ഷേ ജീവിതമെന്തെന്നറിയാമായിരുന്നത് പഠിപ്പിച്ചു.
- ഭർത്താവിനെ സംരക്ഷിക്കാത്ത ഭാര്യയെ പിന്നീട് മക്കൾ തിരിഞ്ഞു നോക്കാത്ത അവസ്ഥ എന്റ് ബന്ധുക്കളിൽ ഞാൻ കണ്ടു.
- കാൻസർ വന്ന് പിടഞ്ഞു പിടഞ്ഞു അമ്മയുടെ മുന്നിൽ മരിക്കുന്ന മകനെ ഞാനെന്റെ തറവാട്ടിൽ കണ്ടു.
- കുഷ്ടരോഗത്തിൽ നിന്ന് അന്ത്യമോചനത്തിനാഗ്രഹിച്ച കോടി പ്രഭു, സ്വയം ദർഭ വിരിച്ചു കിടന്ന് വിഷം കഴിച്ചു മരിച്ച വ്യക്തിയുടെ സ്ഥാപനത്തിൽ ഞാൻ പ്രവർത്തിച്ചു.
- സ്നേഹം നിറഞ്ഞ മൂന്നു സഹോദരങ്ങളുടെ പരസ്പരം സ്നേഹിക്കാനറിയാത്ത മക്കൾ കഴിഞ്ഞ മൂന്നു ദശാബ്ദമായി കോടതികയറിയിറങ്ങുന്നവരുടെ വീട്ടിൽ ഞാനൊരു ദിവസം താമസിച്ചു.
- വിവാഹതലേന്ന് നിസ്സാരമായി വിവാഹം വേണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞ് കോളേജിൽ പോയ അഹങ്കാരമുള്ള ഒരു പെണ്ണിനെ ഞാനറിഞ്ഞു. ആ ദുഃഖമനുഭവിച്ച പയ്യനെ ഞാൻ കണ്ടു.
- വിവാഹരാത്രി തന്നെ വരന്റെ വീടുവിട്ടിറങ്ങി സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളുടെയടുത്തു വന്ന പെൺകുട്ടിയെ ഞാനറിയുന്നു.
- വേണ്ടതിനും വേണ്ടാത്തതിനും ഭാര്യാപിതാവിനെ നരകയാതനയനുഭവിപ്പിച്ച മരുമകനെ ഞാൻ കണ്ടു. അതേ ഭാര്യപിതാവിന്റെ അവസ്ഥയിലിന്നു ജീവിക്കുന്നു, അവർ.

- കുടുംബത്തിൽ വാശിയും പകയും വളർത്തിയവരുടെ അച്ഛന്റെ മക്കൾ ഇന്ന് അച്ഛനെ ശക്തമായ വേദനയനുഭവിപ്പിക്കുന്നു.
- മിശ്രവിവാഹം കഴിച്ചവരെ അടിമുടി അവഹേളിക്കുന്ന ബ്രാഹ്മണ ബന്ധുവിന്റെ മകന്റെ വിവാഹം പള്ളിയിൽ വെച്ചു നടത്തികൊടുക്കുവാൻ ഈ പൂണൂൽ ധാരി വിധിക്കപ്പെട്ടുള്ള കാഴ്ചയും കണ്ടു.
- മൂന്നു മക്കൾക്കു ജന്മം നൽകി ആരോടും പറയാതെ വീടുവിട്ടിറങ്ങി, ദശാബ്ദങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു തിരിച്ചുവന്ന പിതാവിനെ, ഈശ്വരനുതുല്യം സ്നേഹിച്ച്, വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഈ ലോകത്തോടു യാത്ര പറയുംവരെ സംരക്ഷിച്ച മക്കളുടെ മന്ദസ്മിതവും ഞാൻ കണ്ടു.
- മാനസീക രോഗിയായ അയൽവക്കത്തുകാരിയെ, രോഗത്തെക്കുറിച്ച് പറയാതെ വിവാഹം കഴിപ്പിച്ച്, ബന്ധുക്കളുടെ മുന്നിൽ ആ രോഗി തൂങ്ങിമരിച്ചതിനു സാക്ഷ്യം വഹിക്കേണ്ടി വന്നു.
- പ്രവൃത്തി ദൂഷ്യം കൊണ്ട്, ഭർത്താവുപേക്ഷിച്ച മകളെ ജീവിതാന്ത്യം വരെ പോറ്റേണ്ടിവന്ന പിതാവിന്റെ മനസ് ഞാനറിഞ്ഞു.
- വർഷങ്ങളായി ഒരേ ഒരു മകൻ മാതാപിതാക്കളെ ഒരിക്കൽ പോലും സൗദി അറേബ്യയിൽനിന്ന് വിളിക്കാത്തതിൽ നീറുന്ന, നിത്യരോഗിയായ മാതാപിതാക്കളുടെ, കരച്ചിൽ ഞാൻ കേട്ടു.
- "അച്ഛനു എഴുപത്തഞ്ചു വയസ്സായി, മകനെ, ഇനിയച്ഛൻ അൽപം വിശ്രമിക്കട്ടെ. ജീവിച്ചകാലം പുരോഗമന പ്രസ്ഥാനങ്ങൾക്കും സംഘടനകൾക്കും വേണ്ടി പ്രവർത്തിച്ചു. ഇനി നിന്റെ തണലിൽ ഞാൻ വിശ്രമിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നു" എന്നു പറഞ്ഞ അച്ഛനോട് മകൻ പറഞ്ഞു; അമ്മ നേരത്തേ പോയതുപോലെ അച്ഛനും പോകാൻ നോക്ക്. എന്റെ ഭാര്യയേയും മക്കളേയും നോക്കാനെ എനിക്കു സമയം തികയൂ. അതിൽ അച്ഛനേയും ശുശ്രുഷിക്കാനെനിക്കു പറ്റി എന്നു വരില്ല, ആ അച്ഛന്റെ കണ്ണീർ ഞാൻ കണ്ടു.
- ഓട്ടിസം വന്ന് മാനസീക വളർച്ചയില്ലാത്ത സുന്ദരിയായ മകളെ, തോർത്തമുണ്ടു കൊണ്ട് കഴുത്തിൽ മുറുക്കി കെട്ടികൊല്ലാൻ ശ്രമിക്കുന്ന അമ്മയുടെ നെഞ്ചിന്റെ പിടച്ചിലിനോടൊപ്പമുള്ള ദീനരോദനം; എന്റെ കാലം കഴിഞ്ഞാൽ നിന്നെ ആരുനോക്കും മോളേ. നീ ഈ ലോകത്തോട് നേരത്തെ യാത്ര പറഞ്ഞ് പോകൂ. അമ്മയും കൂടെ വരാം എന്നു പറയുന്നത് കേട്ടു.
- "എന്റെ കുട്ടി വർഷങ്ങളോളമായി സാറെ കിടന്ന കിടപ്പാണ് സാറിന്റെകൈ കുട്ടിയുടെ തലയിൽ വെച്ചനുഗ്രഹിച്ച് അവനെ എഴുന്നേൽപ്പിച്ച് നടത്തണം... പുണ്യം കിട്ടും സാറേ എന്ന നിലവിളി ഞാൻ കേട്ടു.
- ചുഴലി വന്ന് നിത്യനരകത്തിൽ കഴിഞ്ഞ കുട്ടിയെ ശ്രീചിത്തിര തിരുനാൾ ആശുപത്രിയിൽ പരീക്ഷണത്തിനു വിധേയമാക്കിയപ്പോൾ

ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് 8 വയസ്സുകാരി 25 വയസ്സുകാരിയായി വളർന്ന ഭീകര കാഴ്ചയിൽ ഞാൻ ഞെട്ടിത്തെറിച്ചു.

- അവളുടെ ശവശരീരം അഗ്നിയിൽവെച്ചപ്പോൾ "ഇതാ നിനക്കിഷ്ട മുള്ളതെല്ലാം" എന്ന് പറഞ്ഞ് ആ തീയിൽ പലഹാരങ്ങൾ ഇട്ട് വാവിട്ടു കരഞ്ഞ എന്റെ സഹോദരിയുടെ നിലവിളി ഞാൻ കേട്ടു.
- മാതാപിതാക്കളുടെ കാലുപിടിച്ചനുഗ്രഹം വാങ്ങി ജോലിയിൽ പ്രവേ ശിക്കാൻ കോഴിക്കോട്ടു നിന്ന് എറണാകുളത്തെത്തിയ ഒരേ ഒരു മകൻ ബസ്സിനടയിൽ പെട്ട് ചതഞ്ഞരഞ്ഞ ദുഃഖം പേറി എന്റെ മുന്നിൽ വന്ന് കരഞ്ഞ അമ്മയുടെ മുഖം മനസ്സിൽ നിന്നു മായു ന്നില്ല.
- കണ്ണുകൾ പുറത്തേക്ക് ഉന്തിനിൽക്കുന്ന, മറ്റു കുട്ടികൾക്ക് അൽപം ഭയം തോന്നുന്നവിധത്തിൽ, മുഖാകൃതിയുള്ള മകനെ ആരും അടു പ്പിക്കാത്തതിൽ മനംനൊന്തു കഴിയുന്ന ഒരു കുടുംബത്തെ കണ്ടു ഞാൻ.
- ഉയർന്ന സാമ്പത്തീക നിലവാരമുള്ള കുടുംബത്തിലെ ഭർത്താവും ഭാര്യയുമായി എന്നും വഴക്കും തീരാദുഃഖവും; കാരണം രണ്ടാ മത്തെ കുട്ടി ഭർത്താവിന്റേതല്ല എന്ന് ഭർത്താവിനൊരു തോന്ന ലിൽ നിത്യദുഃഖത്തിൽ കഴിയുന്ന കുടുംബിനി.
- കുഞ്ഞുങ്ങളില്ലായെങ്കിലും സംതൃപ്തിയോടെ കഴിഞ്ഞ കുടുംബ ത്തിൽ ആധുനീക സംവിധാനത്തിലൂടെ ഭർത്താവിന്റെ ബീജവും ഭാര്യയുടെ അണ്ഡവും സംയോജിപ്പിച്ച് എംബ്രിയോ ഭാര്യയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ വളർന്ന് കുട്ടി പിറന്ന് 9 വർഷമായിട്ടും ആ കുഞ്ഞ് തന്റേതല്ല എന്നുറക്കെ വിശ്വസിച്ച് അതിനെ തൊടുകപോലും ചെയ്യാത്ത ഭർത്താവിന്റെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നീറിപ്പുകയുന്ന ഭാര്യയെ കണ്ടു.
- നല്ല സൗന്ദര്യമുള്ള കുട്ടിയെ കല്യാണം കഴിച്ചതു മുതൽ "തനിക്കു യോജിച്ച പെണ്ണല്ല ഇത്" എന്ന് ഒരു സുഹൃത്ത് പറഞ്ഞതു കേട്ട് ഭാര്യയെ നരകയാതനയനുഭവിപ്പിക്കുന്ന ഭർത്താവിനെ കണ്ടു.
- വരച്ചവരയിൽ ഭർത്താവിനെ നിർത്തി, മാതാപിതാക്കളെയോ ബന്ധു ക്കളെയോ ഫോണിൽ പോലും ബന്ധപ്പെടാൻ അനുവദിക്കാത്ത ഭാര്യയുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ മനം നൊന്ത് പല പ്രാവശ്യം ആത്മ ഹത്യ ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ച ഭർത്താവിന്റെ ജീവിതം ഞാൻ കണ്ടു!
- ഡോക്ടറാക്കാൻ വേണ്ടി രാപ്പകൽ പഠിപ്പിച്ച് അന്ത്യത്തിൽ മനോ രോഗിയായി മാറിയ ഒരേ ഒരു മകനെ കണ്ടുകൊണ്ടു ജീവിതം തള്ളി നീക്കുന്ന മെഡിക്കൽ കോളേജ് അദ്ധ്യാപകരായ ഭാര്യാ ഭർത്താക്കന്മാരുടെ നരകതുല്യ ജീവിതം വിവരിക്കാറുണ്ട്.

- അദ്ധ്യാപികയായി വിരമിച്ച അമ്മയെ സംരക്ഷിക്കാൻ താൽപര്യമില്ലാത്തതിനാൽ മരുന്നു കുത്തിവെച്ച് അവരെ മനോരോഗിയാക്കി മാനസീക രോഗാശുപത്രിയിൽ തള്ളിവിട്ട അമ്മ, മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രൊഫസർമാരായ മകളേയും മരുമകനേയും പുഴുത്തു മരിക്കുമെന്ന് ശാപവചനം ഞാൻ കേട്ടു.
- കൊലപാതക രാഷ്ട്രീയത്തിൽ ലോകത്തോട് യാത്ര പറഞ്ഞ ഒരേ ഒരു മകനെക്കുറിച്ച് ഓർത്ത് നിരന്തരം കരയുന്ന അമ്മയെ കണ്ടു.
- മാതാപിതാക്കൾ സ്ഥലകാല ബോധം മറന്ന് വഴക്കിടുന്നതു കണ്ടു നിന്ന മകൾ ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട് മറിഞ്ഞു വീണു നിത്യമാനസിക രോഗിയായി തീർന്നപ്പോൾ അവളെ ചികിത്സിക്കാൻ വേണ്ടി മാതാപിതാക്കൾക്ക് ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവെക്കേണ്ടി വന്നു.
- അനുജത്തിയെക്കാണിച്ച്, വിരൂപിയായ ജ്യേഷ്ഠത്തിയെ വിവാഹം കഴിച്ചുകൊടുത്ത മാതാപിതാക്കളെ ശപിക്കുന്ന മരുമകൻ ജീവിതാന്ത്യം വരെ വേദനിക്കുന്നതു കണ്ടു.
- ഏതു ജന്മം, ഞാൻ ചെയ്ത പാപമാണ് മാനസീക വളർച്ചയില്ലാത്ത ശരീരം തളർന്ന ഈ കുട്ടിയെ വളർത്തേണ്ടി വന്നത് മാമാ എന്ന ചോദ്യം ഇന്നും ചെവിയിൽ മാറ്റൊലി കൊള്ളുന്നു.
- സ്വന്തം ഭാര്യ മറ്റൊരുവനുമായി കിടക്ക പങ്കിടുമ്പോൾ അതു കണ്ടു നിൽക്കാനാകാതെ വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങിപോകുന്ന കോവിലകത്തെ തമ്പുരാനെ നാട്ടുകാർ തുറിച്ചു നോക്കുന്നത് നിത്യകാഴ്ചയായിരുന്നു.
- കോടികൾ വിലമതിക്കുന്ന പിതൃസ്വത്ത് ഒറ്റക്ക് സ്വന്തമാക്കി അനുജൻമാരെ പിച്ചച്ചട്ടിയെടുപ്പിച്ച ജ്യേഷ്ഠന്റെ ചെയ്തികൾ അയൽക്കാരായിരുന്ന ഞങ്ങൾ അയവിറക്കുന്നു.

ഇനിയുമെനിക്കെഴുതാൻ വയ്യ. ദുഃഖത്തിന്റേയും വേദനയുടേയും കണ്ണീരിന്റേയും ജീവിതകഥകൾ!

വിദ്യാർത്ഥികൾക്കൊരു പഠന മാർഗ്ഗരേഖ

അറിവു നേടുന്നതും പഠിക്കുന്നതും എങ്ങിനെ? : നമുക്ക് അറിവു നേടിത്തരുന്ന മൂന്നു പ്രധാന ശരീരാവയവങ്ങളാണ് ചെവി, കണ്ണ്, നാവ്. അറിവു നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നതാകട്ടെ മസ്തിഷ്കവും മനസ്സുമാണ്. ഇവയുടെ നിരന്തരമായ ഉപയോഗത്താൽ പഠനത്തിൽ അസാധാരണമായ നേട്ടങ്ങൾ നമുക്കുണ്ടാക്കുവാൻ സാധിക്കും. പഠിക്കുന്നതിന്റെ രണ്ടു പ്രധാന പടവുകളാണ് കേൾക്കുകയും കാണുകയും ചെയ്യുന്നത്. ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കണം, കാണണം. ശ്രദ്ധയോടെ എന്നതിനർത്ഥം മനസ്സും ചെവിയും ചേരുമ്പോഴും, മനസ്സും കണ്ണും ചേരുമ്പോഴും അവയിൽ ശ്രദ്ധ പതിയുന്നു എന്നർത്ഥം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ എത്രപെട്ടെന്നാണ് ടിവിയിലെ പരസ്യങ്ങളും ചില പാട്ടുകളും പഠിക്കുന്നത് എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. അവർ ചെവി കൂർപ്പിച്ച് കേൾക്കുന്നു, കാണുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് അവർക്ക് പഠനം എളുപ്പമായിത്തീരുന്നത്. റേഡിയോ, ടിവി, കാസറ്റ്, ഇന്റർനെറ്റ്, പ്രഭാഷണം, ഉപദേശം, ചർച്ച എന്നിവയിൽ നിന്നെല്ലാം നമുക്കാവശ്യമായ ധാരാളം സന്ദേശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധിച്ചു കേട്ടാൽ അവയെല്ലാം മനസ്സിൽ നിലനിൽക്കും.

വിദ്യാർത്ഥികളായ നിങ്ങൾ പഠിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ : കുറെയധികം പഠിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ Brain saturated ആകും. ആ സമയത്ത് പഠനത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ മറ്റൊന്നിലേയ്ക്ക് മനസ്സെത്തിക്കുക. ഒരു മൂളിപാട്ടു പാടുക, മറ്റൊരു വിഷയം പഠിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ പഠിച്ചത് ഒന്നെഴുതി പരിശീലിക്കുക. ശരീരത്തിന് വിശ്രമം ആവശ്യമുള്ളതുപൊലെ തലച്ചോറിനും വിശ്രമം വേണം. എത്ര ഇഷ്ടമുള്ള വിഷയമാണെങ്കിലും തലച്ചോറിന് വിശ്രമം നൽകേണ്ടതാണ്. കുറച്ചുനേരം കളിക്കുക, പാട്ടുപാടുക, അമ്മയെ സഹായിക്കുക, വീട്ടുജോലി ചെയ്യുക എന്നിവയെല്ലാം (തലച്ചോറിന്) പഠനത്തിൽ നിന്നുള്ള മാറ്റത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വിശ്രമമാണ്.

ഓർമ്മ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഒരു വഴിയേയുള്ളൂ **ഓർമ്മിക്കുക, ഓർമ്മിക്കാൻ പരിശീലിക്കുക.** ഏതെങ്കിലും മറ്റൊരു വാക്കുമായി ചേർത്ത് ഓരോ വാക്കും/ വിഷയവും/ഉത്തരവും/ പോയിന്റും ഓർമ്മിക്കുക. പെൻ എന്ന് ഓർത്താൽ പെൻസിൽവാനിയ ഓർക്കാൻ സാധിക്കുന്നതുപോലെയാണിത്. ഓരോ വിഷയം/ അദ്ധ്യായം പഠിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ പ്രധാന പോയിന്റുകൾ ഓർക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ആദ്യമാദ്യം പരാജയപ്പെട്ടേക്കാം. പിന്നീട് സുന്ദരമായി ഓർക്കാൻ സാധിക്കും. രാത്രി ഉറങ്ങാൻവേളയിൽ കിടക്കയിലിരുന്ന് അന്നേദിവസം പ്രഭാതം മുതൽ ചെയ്തു തീർത്തതും, കേട്ടതും, കണ്ടതും, സംസാരിച്ചതും ഓർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതാണ് പ്രസിദ്ധമായ Memory exercise. ഇതേ സ്മരിക്കൽ, ക്ലാസിൽ പഠിച്ചതിനും ഉപയോഗിക്കുക. പഠിച്ചത് മറ്റൊരു കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക, എല്ലാം ഓർമ്മിക്കാനും പുതിയ പുതിയ അറിവുകൾ ഓർമ്മയിൽ വരുത്താനും ഉത്തമമാണിത്. അമ്മയോടോ സഹോദരങ്ങളോടോ, പഠിച്ചതേറ്റുപറയുക. പഠനം എളുപ്പമാകും. ഇതേ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചോ ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയത്തെക്കുറിച്ചോ കൂടുതൽ അറിവു നേടുമ്പോൾ പുസ്തകത്തിലുള്ള അറിവും എളുപ്പമാകും. പത്താം ക്ലാസിലെ വിദ്യാർത്ഥിക്ക് അഞ്ചാം ക്ലാസിലെ പാഠങ്ങൾ എളുപ്പമാകുന്നതുപോലെയാണിത്. ചില വിഷയങ്ങളും വിവരണങ്ങളും താരതമ്യംചെയ്തു പഠിക്കുക. (ഉദാ: രണ്ടാം ലോക മഹായുദ്ധം അവസാനിച്ചത് 1945 ലാണെന്നു വിചാരിക്കുക. ഇതോർക്കാൻ ഭാരതം സ്വതന്ത്രമായ വർഷത്തിൽ നിന്ന് രണ്ടു കുറച്ചാൽ മതിയെന്നോർക്കുക.

പത്തുപ്രാവശ്യം വായിക്കുന്നത് ഒരു പ്രാവശ്യം എഴുതുന്നതിനു തുല്യം. പത്തു പ്രാവശ്യം എഴുതുന്നത് ഒരു പ്രാവശ്യം കേൾക്കുന്നതിന് തുല്യം. പത്തുപ്രാവശ്യം കേൾക്കുന്നത് ഒരു പ്രാവശ്യം കണ്ടുകൊണ്ടു കേൾക്കുന്നതിനു തുല്യമാണെന്നറിയണം. ആദ്യത്തെ പത്തു പോയിന്റുകൾ പഠിച്ച് അടുത്ത പത്ത് പോയിന്റ് പഠിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ആദ്യത്തേത് ആവർത്തിക്കുക. ഇരുപതു പോയിന്റ് പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ആദ്യത്തെ പത്തുമുതൽക്കാവർത്തിക്കുക. പഠിച്ചു എന്നുറപ്പുള്ളത് ഒന്നുകൂടി നോക്കുക. ഇത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഒന്നാം അദ്ധ്യായം കഴിഞ്ഞ് രണ്ടാമത്തേതിൽ എത്തുമ്പോൾ ഒന്ന് ഒരിക്കൽകൂടി വായിക്കുക. മൂന്നാമദ്ധ്യായത്തിലെത്തുമ്പോൾ ഒന്നും രണ്ടും വീണ്ടും വായിച്ചുനോക്കുക. എളുപ്പമുള്ളത് ആദ്യമാദ്യം പഠിക്കുക. പിന്നീട് ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതും.

പഠിച്ചത് ഒരിക്കൽ മറന്നുപോകും. വീണ്ടും അതാവർത്തിച്ചുറപ്പിക്കണം. മറവി മനുഷ്യസഹജമാണെന്നെല്ലാവർക്കുമറിയാം. മറവി എന്നൊന്നില്ല, ഉള്ളതാകട്ടെ ഓർക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ മാത്രമാണ്. കണ്ടതും, കേട്ടതും, ചിന്തിച്ചതുമെല്ലാം തലച്ചോറിൽ തന്നെയുണ്ട്. പൊടി കളഞ്ഞ് തട്ടിയെടുക്കാനുള്ള ശ്രമമുണ്ടാകണമെന്നേയുള്ളൂ എന്നോർക്കണം. പഠിക്കുമ്പോൾ സന്തോഷത്തോടെ

പഠിക്കണം. മനസ്സിനകത്തുള്ള ഭയം, വിരസത, ദുഃഖം, ദേഷ്യം, ഇവയെല്ലാം പഠനത്തെകാര്യമായി ബാധിക്കും. പഠിപ്പിക്കുന്ന അദ്ധ്യാപകരോട് ഉണ്ടാകുന്ന സ്നേഹവും ബഹുമാനവും വിഷയത്തോടുള്ള താല്പര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കും. അസുഖമുള്ളപ്പോൾ പഠനം കഴിയുന്നത്രയും ഒഴിവാക്കുക. മനസ്സിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തെറ്റിദ്ധാരണകൾ, ദേഷ്യം, അഹങ്കാരം, വാശി, പക, ഇവയെല്ലാം (മാതാപിതാക്കളോട്) ചർച്ച ചെയ്ത് ഇല്ലാതാക്കണം. ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളും നമ്മെ നിരാശപ്പെടുത്തിയാൽ അതും പഠനത്തെ ബാധിക്കും. കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളും പഠനവും കൂടി കലരാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ദുഃഖങ്ങളും വേദനകളും പങ്കുവയ്ക്കാൻ ഒന്നു രണ്ടു കൂട്ടുകാരേയോ ഒരദ്ധ്യാപകനേയോ കണ്ടെത്തുക. എല്ലാകാര്യങ്ങളും പൂർണമായും തുറന്നു പറയേണ്ടതില്ല. ദുഃഖത്തിന്റെ കാഠിന്യമനുസരിച്ച് ആവശ്യമുള്ളതുമാത്രം ഈ സുഹൃത്തുക്കളോടു പറഞ്ഞാൽ മനസ്സിന്റെ ഭാരം കുറയും. പഠനത്തെ അതു സഹായിക്കും. പഠിക്കാൻ സമയക്കുറവുള്ള സഹപാഠികളെ പഠിപ്പിച്ചാൽ, നാം പഠിച്ചത് പതിൻമടങ്ങ് തിളക്കമാർന്നതാകും. ഇടവേളയിൽ നമ്മുടെ അനുജന്മാരേയും അനുജത്തിമാരേയും പഠിപ്പിക്കുകയോ മറ്റുള്ളവർക്ക് ട്യൂഷൻ എടുക്കുകയോ ചെയ്യുക. ജോലിയുടെ മഹത്വമറിയാനും അറിവുനേടാനും നേടിയ അറിവ് ഉറപ്പിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും.

പഠിക്കേണ്ട രീതി ഒരു ഉദാഹരണം : "ആര്യഭടൻ പ്രസിദ്ധനായ കേരളീയ ജ്യോതിശാസ്ത്രജ്ഞനായിരുന്നു. ആര്യഭടീയം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ ജ്യോതിശാസ്ത്രവും ഗണിതശാസ്ത്രവും അതിഗഹനമായി അദ്ദേഹം വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭൂമിയുടെ ഗോളാകൃതി, ഭ്രമണം, സൂര്യനുചുറ്റുമുള്ള പ്രദക്ഷിണം, അക്ഷാംശം, രേഖാംശം എന്നിപ്രകാരമുള്ള വിഷയങ്ങളും ത്രികോണം, സമചതുരം, സമചതുരശ്രം, ട്രപ്പീസിയം, വൃത്തം തുടങ്ങിയ ജ്യോമട്രി വിഷയങ്ങളും അദ്ദേഹത്തിന്റെ സംഭാവനകളിൽ ചിലതുമാത്രമാണ്." ഇതു വായിച്ചതിന്ശേഷം സ്വയം ചോദിക്കേണ്ടതായ ചോദ്യങ്ങൾ ആരെക്കുറിച്ചാണിതിൽ വിവരിക്കുന്നത്? അദ്ദേഹം ആരായിരുന്നു? അദ്ദേഹം ഏതുദേശക്കാരനായിരുന്നു? അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പേരെന്ത്? അതിലെ വിഷയങ്ങളെന്തെല്ലാം? ഭൂമിക്ക് ഗോളാകൃതിയാണെന്ന് പറഞ്ഞതാര്? ഏതു ഗ്രന്ഥത്തിൽ? ജ്യോതിശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ചതിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങളെന്തെല്ലാം? ജ്യോമട്രിയിലെ എന്തെല്ലാം ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലുണ്ട്? വിദ്യാലയത്തിലാണെങ്കിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒരുമിച്ച് മറുപടി പറയാൻ

ശ്രമിക്കണം. വീട്ടിലാണെങ്കിൽ സ്വയം വിദ്യാർത്ഥി മറുപടി കണ്ടെത്തണം.

പരീക്ഷയെഴുതും മുമ്പ് ഉത്തരങ്ങൾ വൃത്തിയായും വ്യക്തമായും എഴുതാൻ പരിശീലിക്കണം. പരീക്ഷയുടെ മുൻ രാത്രി സുഖമായുറങ്ങണം. ടെൻഷൻ തോന്നിയാൽ മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും സിനിമയിലേക്കോ പാട്ടിലേക്കോ നയിക്കുക. പരീക്ഷയാണ് ജീവിതത്തിന്റെ അന്ത്യമെന്ന് വിചാരിക്കരുത്. ശ്രദ്ധയോടെ എളുപ്പമുള്ളതാദ്യം എന്ന രീതിയിൽ (ഉത്തരം) പരീക്ഷയെഴുതണം. ഒരു ചോദ്യത്തിനും ഉത്തരമെഴുതാതിരിക്കരുത്. വാക്കുകളും വരികളും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാവുന്ന വിധത്തിലെഴുതണം. പ്രധാന പോയിന്റുകൾ വിട്ടുപോകാതെ എഴുതണം.

ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ : വാശിയോടും പകയോടും പഠിക്കാനിരിക്കരുത്. ഉറങ്ങാതിരുന്ന് പഠിക്കരുത്. കുറഞ്ഞത് 8 മണിക്കൂർ ഉറക്കം നിർബന്ധമാണ്. ഉറക്കം വരുന്നെങ്കിൽ എഴുതി പഠിക്കുക. നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ പഠിക്കാനിരിക്കരുത്. ഉറക്കഗുളിക കഴിച്ച് ഉറക്കമകറ്റി പഠിക്കരുത്. മാംസാഹാരം ഒഴിവാക്കണം. ദുഃഖവും മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ മാർക്ക് നേടുമെന്ന വാശിയും വെല്ലുവിളിയും പഠനവേളയിൽ ഒഴിവാക്കണം. എല്ലാ സമയത്തും പഠനം മാത്രം ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കരുത്. ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും പരിധിക്കപ്പുറം ടെൻഷൻ എടുക്കാതിരിക്കണം. വടക്കോട്ടു തലവച്ചുറങ്ങാൻ കിടക്കരുത്.

നിർബന്ധമായും ചെയ്തിരിക്കേണ്ടത് : നന്മനിറഞ്ഞ പ്രസാദാത്മകമായ മനസ്സോടെ പഠിക്കണം. രാവിലേയും വൈകുന്നേരവും അൽപസമയം പ്രാർത്ഥിക്കണം. തലച്ചോറിന് ഇടയ്ക്കിടക്ക് വിശ്രമം നൽകണം. വിരസത തോന്നുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കൊന്നു മൂളിപ്പാട്ട് പാടാനും മറ്റുള്ളവരോടൊത്ത് ചിലവഴിക്കാനും അൽപസമയം കണ്ടെത്തണം. പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുന്നതും യോഗ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതും ഉത്തമമാണ്. പഠിക്കാനിരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഏതാനും നിമിഷം പ്രാർത്ഥിക്കണം. പഠിക്കുമ്പോൾ കഴിവതും മുഖം കിഴക്കുദിശയിലേക്കാകണം. പരീക്ഷയ്ക്കു പോകുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളുടെ അനുഗ്രഹം വാങ്ങി വിദ്യാലയത്തിലേക്ക് പുറപ്പെടണം. പരീക്ഷയെഴുതുംമുമ്പ് ഏതാനും സെക്കന്റ് പ്രാർത്ഥന വേണം. വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള വിഷയങ്ങൾ കുത്തിയിരുന്നു പഠിക്കുന്നതിനുപകരം ചർച്ചചെയ്ത് പഠിക്കുന്നതാണുത്തമം.

മഹാസങ്കൽപത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം

ആധുനിക ശാസത്രത്തിൽ മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ പ്രാധാന്യ മർഹിക്കുന്നു സ്പേയ്സ് (സ്ഥലം) ടൈം (സമയം) ഒബ്സർവർ (കർത്താവ്/ നിരീക്ഷകൻ). ഇതുപോലെ ഭാരതീയ ആത്മീയ കർമ്മങ്ങളിൽ സ്ഥലവും, സമയവും അതനുഷ്ഠിക്കുന്ന വ്യക്തിയും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. ഇതു സൂചിപ്പിക്കുന്ന കർമ്മ മന്ത്രമാണ് മഹാസങ്കൽപം.

കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ വിഷ്ണോരാജ്ഞയ പ്രവൃത്തമാനസ്യ ആദ്യബ്രഹ്മണ : (ഒന്നാമത്തെ ബ്രഹ്മാവിന്റെ ദിവസത്തിലെ) ദ്വിതീയ പരാർധേ (രണ്ടാം പകുതിയിൽ) ശ്വേതവരാഹ കൽപേ (ശ്വേതവരാഹം എന്ന പേരായ ഈ കൽപത്തിൻ) വൈവസ്വതമന്വന്താരേ (വൈവസ്വതമന്വന്തരത്തിൽ) അഷ്ടാവിംശതിതമേ (28-ാം മഹായുഗത്തിലെ) കലിയുഗേ (കലിയുഗത്തിൽ) പ്രഥമപാദേ (കലിയുഗ ത്തിന്റെ ഒന്നാം പാദത്തിൽ) - (A നോക്കുക) ജംബോദ്വീപേ (ഏഷ്യാഭൂഖണ്ഡത്തിൽ) ഭാരതവർഷേ (ഭാരതത്തിൽ) ഭരതഖണ്ഡേ (ഭരതഖണ്ഡത്തിൽ) മേരോ ദക്ഷിണ പാർശ്വേ (മേതപർവതത്തിന്റെ തെക്ക് വശത്ത്) ദണ്ഡകാരണ്യേ (ദണ്ഡകാരണ്യ ത്തിൻ) ഗോദാവര്യാ ദക്ഷിണതീരേ ശാലീവാഹനശകേ ബൗദ്ധാവതാരേ പരശുരാമ ക്ഷേത്രേ.

അസ്മിൻവർഷേ വർത്തമാനേ....... സംവത്സരസ്യ (അതാതു വർഷത്തിന്റെ പേരെടുക്കുക B നോക്കുക അതിന്റെ) ദക്ഷിണ /ഉത്തരായനേ (C നോക്കുക..... അർഖ്യേ രാശിയുടെ പേര് D നോക്കുക) ..... ഋതൗ (ഈ ഋതുവിൽ E നോക്കുക)..... മാസത്തിൽ (മാസത്തിന്റെ പേര് F നോക്കുക) കൃഷ്ണ/ശുക്ല പക്ഷേ (പക്ഷത്തിന്റെ പേര് G നോക്കുക)

തിഥൗ (തിഥിയുടെ പേര് H നോക്കുക) നക്ഷത്രേ (നക്ഷത്രത്തിന് I നോക്കുക) വാസരയുക്തായാം (ദിവസ ത്തിന് J നോക്കുക) ശുഭയോഗ ശുഭകരണ ശുഭനക്ഷ ത്രാദി ഏവംഗുണ വിശേഷണ യുക്തയാം ശുഭപുണ്യ തിഥൗ മമ പിതൃകർമ്മ/ പിതൃതർപ്പണ/ഗൃഹപ്രവേശന/ഉപനയന പാണിഗ്രഹണ..... കർമ്മമഹം കരിഷ്യേ....

A. കൽപം (ബ്രഹ്മാവിന്റെ ഒരു ദിവസം) = 14 മന്വന്തരം

ഒരുമന്വന്തരം = 72 മഹായുഗങ്ങൾ

ഒരു മഹായുഗം = 43,20,000 വർഷങ്ങൾ

=(കൃതയുഗം +ത്രേതായുഗം +ദ്വാപരയുഗം +കലിയുഗം)

കലിയുഗം = 4, 32,000 × 1 വർഷങ്ങൾ

ദ്വാപരയുഗം = 4, 32,000 × 2 വർഷങ്ങൾ

ത്രേതായുഗം = 4, 32, 000 × 3 വർഷങ്ങൾ

കൃതയുഗം = 4, 32, 000 × 4 വർഷങ്ങൾ

ഒരു മഹായുഗം = 43,20,000 വർഷങ്ങൾ

ഇപ്പോഴത്തെ കൽപത്തിന്റെ പേര് ശ്വേവരാഹകൽപം. ഇപ്പോഴത്തെ മന്വന്തത്തിന്റെ പേര് വൈവസ്വതമന്വന്തരം അതിലെ 28-ാം മഹായുഗത്തിലെ കലിയുഗം.

B. വർഷം ക്രമത്തിൽ

മേട വിഷുസംക്രാന്തി (14 ഏപ്രിൽ മുതൽ 13 ഏപ്രിൽ വരെ) മുതൽക്കാണ് ഷഷ്ഠി (60) സംവത്സരങ്ങളുള്ള സംസ്കൃത വർഷങ്ങളോരോന്നും ആരംഭിക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ "ദുർമുഖീ" എന്ന മുപ്പതാമത്തെ സംവത്സരമാണ്.

1) പ്രഭവ 2) വിഭവ 3) ശുക്ല 4) പ്രമോദൂത 5) പ്രജോൽപത്തി 6) ആംഗീരസ 7) ശ്രീ മുഖ 8) ഭവ 9) യുവ 10) ദാതു 11) ഈശ്വര 12) ബഹുധന്യ 13) പ്രഥമി 14) വിക്രമ 15) വിഷു 16) ചിത്ര ഭാനു 17) സ്വഭാനു 18) തരണ 19) പാർത്ഥിവ 20) വ്യയ 21) സർവജിത് 22) സർവധാരി 23) വിരോധി, 24) വികൃതി 25) ഖര 26) നന്ദന 27) വിജയ 28) ജയ 29) മന്മഥ 30) ദുർമുഖി 31) ഹേവിളംബി 32) വിളംബി 33) വികരി 34) സാർവരി 35) പ്ലവ 36) ശുഭകൃതി 37) ശോഭകൃതി 38) ക്രോധി 39) വിസ്വസു 40) പ്രഭവ 41) പ്ലവംഗ 42) കീലക 43) സൗമ്യ 44) സാധാരണ 45) വിരോധികൃത് 46) പരീതപി 47) പ്രമോധീച 48) ആനന്ദ 49) രാക്ഷസ 50) നള 51) പിംഗള 52) കാലയുക്തി

53) സിദ്ധാർത്ഥി 54) രൗദ്രി 55) ദുർമതി 56) ദുസുഭി 57) രുധിരോദ്ഗാരി 58) രക്താക്ഷി 59) ക്രോധന 60) അക്ഷയ

C. ഉത്തരായന ദക്ഷിണായനം

മകരം 1 മുതൽ (ജനുവരി മധ്യം മുതൽ ജൂലൈ മധ്യം വരെ) ഉത്തരായനം. മിഥുനം 31 വരെ (ജൂലൈ മധ്യം മുതൽ ജനുവരി മധ്യം വരെ) ദക്ഷിണായനം.

D. സൂര്യൻ നിൽക്കുന്ന രാശിയാണ് മലയാള മാസത്തിന്റെ പേരിന് ആധാരം.

1) ചിങ്ങം 2) കന്നി 3) തുലാം 4) വൃശ്ചികം 5) ധനു 6) മകരം 7) കുംഭം 8) മീനം 9) മേടം 10) ഇടവം 11) മിഥുനം 12) കർക്കിടകം

E. ആറു ഋതുക്കൾ

മേടം + ഇടവം (ഏപ്രിൽ മധ്യം മുതൽ ജൂൺ മധ്യം വരെ) വസന്ത ഋതു

മിഥുനം + കർക്കിടകം (ജൂൺ മധ്യം മുതൽ ആഗസ്റ്റ് മധ്യം വരെ) ഗ്രീഷ്മ ഋതു

ചിങ്ങം + കന്നി (ആഗസ്റ്റ് മധ്യം മുതൽ ഒക്ടോബർ മധ്യം വരെ) വർഷ ഋതു

തുലാം + വൃശ്ചികം (ഒക്ടോബർ മധ്യം മുതൽ ഡിസംബർ മധ്യം വരെ) ശരത് ഋതു

ധനു + മകരം (ഡിസംബർ മധ്യം മുതൽ ഫെബ്രുവരി മധ്യം വരെ) ഹേമന്ത ഋതു

കുംഭം + മീനം (ഫെബ്രുവരി മധ്യം മുതൽ ഏപ്രിൽ മധ്യം വരെ) ശിശിര ഋതു

F. സംസ്കൃതമാസം

ചന്ദ്രൻ നിൽക്കുന്ന നക്ഷത്രത്തിലാരംഭിക്കുന്ന മാസത്തിന് ആ നക്ഷത്രത്തിന്റെ പേര് നൽകിയാണ് മാസങ്ങൾക്ക് പേര് നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

1) ചൈത്രം (മേടം 1 ന് ആരംഭിക്കുന്നു) 2) വൈശാഖം 3) ജ്യേഷ്ഠം 4) ആഷാഢം 5) ശ്രാവണം 6) ഭാദ്രം 7) ആശ്വിനം 8) കാർത്തികം 9) ആഗ്രഹായണം 10) പൗഷം 11) മാഘം 12) ഫാൽഗുനം

G. കൃഷ്ണപക്ഷം

വെളുത്തവാവു മുതൽ കറുത്തവാവു വരെ.

ശുക്ലപക്ഷം : കറുത്തവാവു മുതൽ വെളുത്തവാവു വരെ

H. തിഥികൾ:

പ്രഥമ, ദ്വീതീയ, ചതുർത്ഥി, പഞ്ചമി, ഷഷ്ഠി, സപ്തമി, അഷ്ടമി, നവമി, ദശമി, ഏകാദശി, ദ്വാദശി, ത്രയോദശി, ചതുർദശി, അമാവാസി, പൗർണമി

I. നക്ഷത്രങ്ങൾ:

അശ്വതി, ഭരണി, കാർത്തിക, രോഹിണി, മകയിരം, തിരുവാതിര, പുണർതം, പൂയം, ആയില്യം, മകം, പൂരം, ഉത്രം, അത്തം, ചിത്തിര, ചോതി, വിശാഖം, അനിഴം, തൃക്കേട്ട, മൂലം, പൂരാടം, ഉത്രാടം, തിരുവോണം, അവിട്ടം, ചതയം, പൂരൂരുട്ടാതി, ഉത്രട്ടാതി, രേവതി

J. ദിനങ്ങളുടെ സംസ്കൃത പേര്

ഭാനുവാസരം (ഞായർ) ഇന്ദുവാസരം (തിങ്കൾ) മംഗളവാസരം (ചൊവ്വ) ബുധവാസരം (ബുധൻ) ഗുരുവാസരം/ബൃഹസ്പതിവാസരം (വ്യാഴം) ശുക്രവാസരം (വെള്ളി) മന്ദവാസരം (ശനി)

K. മഹാസങ്കല്പം പൂർണ്ണരൂപത്തിൽ

കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ വിഷ്ണോരാജ്ഞയ പ്രവൃത്തമാനസ്യ ആദ്യ ബ്രഹ്മണ: ദ്വിതീയപരാർധേ ശ്വേതവരാഹ കൽപേ വൈവസ്വത മന്വന്തരേ അഷ്ടാവിംശതിതമേ കലിയുഗേ പ്രഥമപാദേ ജംബോദ്വീപേ ഭാരത വർഷേ ഭരതഖണ്ഡേ മേരോ: ദക്ഷിണേ പാർശ്വേ ഭണ്ഡകാരണ്യേ ഗോദാവര്യാ; ദക്ഷിണേതീരേ ശാലീവാഹനശകേ ബൗദ്ധാവതാരേ പരശുരാമക്ഷേത്ര അസ്മിൻ വർഷേ വർത്തമാനേ വ്യാവഹാരികേ ദുർമുഖീ നാമസംവത്സരസ്യ ദക്ഷിണായനേ കർക്കിടകേ അർഘ്യേ ഗ്രീഷ്മ ഋതൗ ശ്രാവണ മാസേ കൃഷ്ണപക്ഷേ അമാവസ്യാം പുണ്യ തിഥൗ ഭാനുവാസരയുക്തയാം ശുഭയോഗ ശുഭകരണ ശുഭനക്ഷത്രാദി ഏവം ഗുണ വിശേഷണ വിശിഷ്ടിയാം ശുഭ പുണ്യതിഥൗ മമ വംശദ്വയ പിതൃപിതാമഹ പ്രപിതാമഹ ശ്രദ്ധകർമ്മമഹം കരിഷ്യേ

*****

ഭഗവദ്ഗീത നിത്യജീവിതത്തിൽ

കലിയുഗം ആരംഭിച്ചപ്പോൾ, പാണ്ഡവർ, രാജ്യഭാരം അഭിമന്യുവിന്റെ പുത്രനായ പരീക്ഷിത്തിനെ ഏൽപ്പിച്ച് മഹാപ്രാസ്ഥാനീകയാത്രക്കൊരുങ്ങി, ബദരീനാഥിലേക്ക് യാത്ര പുറപ്പെട്ടു എന്നു മഹാഭാരതം വിവരിക്കുന്നു. മഹാഭാരതയുദ്ധത്തിൽ വിജയിച്ച പാണ്ഡവർ 38 വർഷമാണ് രാഷ്ട്രഭാരം നടത്തിയതെന്നും കാണുന്നു. ഇതുരണ്ടും കൂടിച്ചേർന്നാൽ നമുക്ക് മഹാഭാരതയുദ്ധം നടന്നവർഷം കൂട്ടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും. കലിയുഗം ആരംഭിച്ചത്, ബി.സി. 3102 ഫെ. 17-ാം തീയതി അർദ്ധരാത്രി, അതിൽ നിന്ന് 38 വർഷം പുറകോട്ടെടുത്താൽ ബി.സി. 3140! മഹാഭാരതയുദ്ധം നടന്നത് ബി.സി. 3140 ൽ. അതനുസരിച്ച് മഹാഭാരത യുദ്ധത്തിൽ ഉപദേശിച്ച ഭഗവദ്ഗീതക്ക് അമ്പത്തിഒന്നര നൂറ്റാണ്ടിലധികം പഴക്കമുണ്ട്. ആ ഗീതാസന്ദേശങ്ങൾ ഇന്നും നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കാനായി പരിശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. ജ്ഞാനയോഗവും, കർമ്മയോഗവും ഭക്തിയോഗവും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ സമഞ്ചസമായി വിവരിക്കുന്നു.

ഗീതയിലെ ആദ്യത്തെ വരി തന്നെ ഒന്നു ക്രമീകരിച്ചെഴുതിയാൽ ഗീതയുടെ സന്ദേശമായി; ധർമ്മക്ഷേത്രേ കുരുക്ഷേത്രേ →ക്ഷേത്രേക്ഷേത്രേ കുരുധർമ്മം! അവനവന്റെ കർമ്മമണ്ഡലത്തിൽ അവനവന്റെ ധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുക. അധർമ്മത്തെ ഇല്ലാതാക്കാനും, മനസ്സിന്റേയും, ശരീരത്തിന്റേയും, കുലത്തിന്റേയും, സമൂഹത്തിന്റേയും, രാഷ്ട്രത്തിന്റേയും, പ്രകൃതിയുടെ ഘടകങ്ങളുടേയും സ്ഥിരവും ശാശ്വതവുമായ നന്മയെയും ലക്ഷ്യമിട്ടായിരിക്കണം നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികൾ. അധർമ്മനാശനത്തിനും ധർമ്മസംരക്ഷണത്തിനുമായിരിക്കണം നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തിയും ലക്ഷ്യമിടേണ്ടത്!

ഭഗവദ്ഗീതാസന്ദേശം ലോകത്തിലെ പണ്ഡിതർക്കും, ചിന്തകർക്കും ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കും ആവേശവും മാർഗനിർദ്ദേശവും ആയിരുന്നു, ഇന്നുമതാണ്. ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീന് ഗീത പ്രചോദനം നൽകിയെന്നു മാത്രമല്ല, ജീവിതാന്ത്യത്തിലെ ഒരു ദശാബ്ദക്കാലം ഐൻസ്റ്റീൻ ഗീതാസന്ദേശങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പകർത്തികൊണ്ടൊരു ജീവിതമാണ് നയിച്ചിരുന്നത്. ആദ്യത്തെ ആറ്റംബോംബ് മൻഹാട്ടൻ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത റോബർട്ട് ഓപ്പൺ ഹീമർ, ആറ്റംബോംബു പൊട്ടുന്ന ശബ്ദവും ദൃശ്യവും കേട്ടും കണ്ടും ഗീതയിലെ വിശ്വരൂപദർശനത്തിന്റെ വരികളാണ് ഉദ്ധരിച്ചത്. ആധുനീക ഫിസിക്സ് ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ഗീതയുടെ വരികൾ ഇന്നു പ്രാധാന്യത്തോടെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ആത്മീയത മുതൽ ജീവിതത്തിലെ സമഗ്രമായ എല്ലാമണ്ഡലങ്ങളിലും നിരന്തരം സ്വാധീനിക്കാവുന്നതും പ്രയോഗിക്കാവുന്നതുമായ സന്ദേശങ്ങളാണ് ഭഗവദ്ഗീതയിലുള്ളത്.

ജാതി-മത -ഇസ-വർഗ-വർണ്ണ-ഭാഷാ-വ്യത്യാസങ്ങൾക്കതീതമായി നിത്യജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കാവുന്നതാണ് ഗീതയിലെ എല്ലാ സന്ദേശങ്ങളും. അത് ബുദ്ധിക്കും യുക്തിക്കും ശാസ്ത്രത്തിനുമനുസരിച്ച് വ്യാഖ്യാനിച്ച് ജീവിതത്തതിൽ പകർത്താനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവും ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ നമുക്ക് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ആത്മീയ ദൃഷ്ടിയിലൂടെയോ ഭൗതീക ദൃഷ്ടിയിലൂടേയോ ശാസ്ത്രീയ ദൃഷ്ടികോണിലൂടെയോ ഗീതാസന്ദേശം വിലയിരുത്താനാകുമെന്നുള്ളതു തന്നെയാണ് ഗീതയുടെ മഹത്വവും. ദേശീയതലത്തിലും അന്തർദേശീയ തലത്തിലും എം.ബി.എ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ബിരുദത്തിന്റെ പഠനവിഷയങ്ങളിൽ പ്രാധാന്യത്തോടെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ഒന്നായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു ഭഗവദ്ഗീതയിലെ മാനേജ്മെന്റ് തത്വങ്ങൾ.

ഒരുവാക്ക് കൊണ്ടോ, വരികൊണ്ടോ, ശ്ലോകം കൊണ്ടോ, ഏതാനും ശ്ലോകങ്ങൾ കൊണ്ടോ, പൂർണമായി തന്നെയോ ശ്രീകൃഷ്ണൻ അർജ്ജുനനുകൊടുത്ത സന്ദേശം, സഞ്ജയൻ ദൂരെ മാറിനിന്ന് കണ്ടും, കേട്ടും അത് ധൃതരാഷ്ട്രർക്ക് വിവരിച്ചുകൊടുത്തത് വേദവ്യാസൻ മഹാഭാരതത്തിൽ ചേർത്തപ്പോൾ ഗീതക്ക് 700 ശ്ലോകങ്ങളായി എന്നൊരു വിവരണം സ്വാമി ചിന്മയാനന്ദൻ നൽകുന്നുണ്ട്.

ഇപ്രകാരമുള്ള അനവധി മാഹാത്മ്യങ്ങളും മഹത്വങ്ങളും ഭഗവദ്ഗീതക്കുണ്ട്. മാനസീക സംഘർഷത്തിന്റെ പരമകാഷ്ടയിൽ എത്തിനിന്നപ്പോൾ മാത്രമാണ്, അർജ്ജുനന് ചിരപരിചിതനും, ബന്ധുവും, സുഹൃത്തുമെല്ലാമായിരുന്ന ശ്രീകൃഷ്ണൻ ഗീത, വിവരിച്ചുകൊടുക്കുന്നത് എന്നത് പ്രത്യേകം സ്മരണീയമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഭഗവദ്ഗീത ഒരു crisis management ഗ്രന്ഥവുമാണ്.

ലോകത്തിൽ ഏറ്റവുമധികം ഭാഷകളിലേക്കു വിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഭഗവദ് ഗീതയും ഉൾപ്പെടുന്നു എന്നുള്ളത് സ്മരണീയമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഗീത ഒരു പ്രായോഗിക ധർമ്മ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥമാണ്.

നെഗറ്റീവുകളെ പോസിറ്റീവുകളാക്കി മാറ്റാൻ കഴിവുള്ള ഒരു പൈതൃകത്തിന്റെ അവകാശികളായ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാനുള്ള അവസരമുണ്ടാകുന്നത്, അർജ്ജുനന്റെ തളർച്ചയിൽ നിന്നാണ് ഗീതയുടെ വളർച്ചയെന്നതു തന്നെയാണ്.

ഗീതയിൽ പാരമാർത്ഥികസത്യങ്ങളായ ഉപനിഷദ് ചിന്താധാരകളുടെ സത്താണുള്ളത്. അതുപോലെ പ്രായോഗിക ധർമ്മശാസ്ത്രത്തിന്റെ സത്തും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള ചിന്താധാരകൾക്കും സ്ഥാനം നൽകിയിട്ടുള്ള മഹത്തായ ഒരു മഹാഭാരതാന്തർഗത ലഘുഗ്രന്ഥം, അതാണ് ഭഗവദ്ഗീത.

ആ ഭഗവദ്ഗീത മനപ്പാഠമാക്കാനായില്ലെങ്കിലും അതിന്റെ അഗാധമായ സന്ദേശങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പകർത്താൻ വിഷമമുണ്ടാകില്ല. അതു കൊണ്ട് തന്നെയാണ് ഗീതാ സന്ദേശം സംക്ഷിപ്തമായി ഇവിടെ കുറിക്കുന്നത്. സാധാരണക്കാർക്ക് ഗീതാസന്ദേശങ്ങൾ ഒന്ന്, എത്തിനോക്കുവാനായി ഈ രചന പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു!

1. അർജ്ജുനവിഷാദയോഗം

മഹാഭാരതയുദ്ധം ആരംഭിച്ചതിനെക്കുറിച്ച് ധൃതരാഷ്ട്രർ സഞ്ജയനോട് ചോദിക്കുന്ന വരി "എന്റെ ആൾക്കാരും പാണ്ഡവരുടെ ആൾക്കാരും ധർമ്മക്ഷേത്രമാകുന്ന കുരുക്ഷേത്രത്തിൽ എന്തെല്ലാം ചെയ്തു" യോടെയാണ് ഭഗവദ്ഗീത ആരംഭിക്കുന്നത്. അതിനു മറുപടിയായി സഞ്ജയൻ യുദ്ധക്ഷേത്രത്തിൽ രണ്ടുപക്ഷത്തുമുള്ളവരെയും ആദ്യം ധൃതരാഷ്ട്രർക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

യുദ്ധാരംഭത്തിന്റെ ഭാഗമായി പാണ്ഡവ-കൗരവപക്ഷത്തുള്ളവർ മുഴക്കിയ യുദ്ധകാഹളവും, ശംഖ-ഭേരിധ്വനിയും സഞ്ജയൻ വിവരിച്ചു കൊടുത്തു. ശ്രീകൃഷ്ണൻ, അർജ്ജുനന്റെ രഥം രണ്ടു സേനകളുടേയും മധ്യത്തിൽ ഇരുവശവുമുള്ള യോദ്ധാക്കളെ കാണുവാൻ സാധിക്കുന്ന വിധത്തിൽ നിർത്തുകയും ചെയ്തു. അർജ്ജുനനാകട്ടെ രണ്ടുപക്ഷത്തും നിൽക്കുന്ന തന്റെ ബന്ധുക്കളെയും അവരുടെ കൂടെയുള്ളവരേയും കണ്ടിട്ട് തകർന്ന മനസ്സോടെ ശ്രീകൃഷ്ണനോടായി വിലപിച്ചുകൊണ്ടു പറയുന്നു.

ഹേ കൃഷ്ണാ! രണ്ടുപക്ഷത്തും നിൽക്കുന്ന സ്വജനങ്ങളെ കാണുമ്പോൾ ഇവരെയാണല്ലോ യുദ്ധത്തിൽ വധിക്കേണ്ടതെന്നോർത്ത് ഞാൻ ആകപ്പാടെ തളരുന്നു. വിപരീതങ്ങളായ ശകുനങ്ങൾ കാണുന്നു. എനിക്ക് വിജയവും രാജ്യവും സുഖഭോഗങ്ങളും ഒന്നുംവേണ്ട. ഈ ബന്ധുഹത്യ എന്ന മഹാപാപം ചെയ്യാനെനിക്കാകില്ല. സ്വജനങ്ങളെ വധിച്ച് എന്തു രാജ്യം, എന്തു സുഖഭോഗങ്ങൾ ലഭിക്കാനാണ്. സ്വന്തം കുലം നശിപ്പിക്കുകയെന്ന അധർമ്മവും, അതിലൂടെ കുലസങ്കരമുണ്ടാകാൻ കാരണവും, അതിനാൽ നരകമനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന അവസ്ഥക്കുമെല്ലാം ഈ യുദ്ധം കാരണമാകുമെന്നതിനാൽ ഈ മഹാപാതകത്തിന് നമ്മൾ (ശ്രീകൃഷ്ണനും അർജ്ജുനനും) കൂട്ടുനിൽക്കരുത്. ഈ യുദ്ധത്തിൽ കൗരവന്മാരെന്നെ വധിച്ചാലും ഞാൻ അവരെ വധിക്കില്ലെന്നതു തീർച്ചയാണെന്നു പറഞ്ഞ് (അർജ്ജുനൻ) രഥത്തിലിരുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ കർമ്മനിരതനാകേണ്ട വേളയിൽ ധീരയോദ്ധാവ് തളർന്ന് വീഴുന്ന വിവരണമാണ് അർജ്ജുനന്റെ വിഷാദം നിറഞ്ഞ വാക്കുകളിലൂടെ നാം വായിക്കുന്നത്.

2. സാംഖ്യയോഗം

കൃഷ്ണൻ പറയുന്നു! ഒരു ക്ഷത്രിയന് ഒരിക്കലും ഭൂഷണമല്ലാത്ത ഈ ഭീരുത്വം നിനക്കീവേളയിൽ എവിടെനിന്നു വന്നു അർജ്ജുനാ. ധീരനായ നീ ഈ ദുർബല ഹൃദയ വികാരത്തെ ഉപേക്ഷിച്ച് ധീരനായി മുന്നോട്ടു പോകണമെന്നു കൃഷ്ണൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അർജ്ജുനൻ തന്റെ വേദനാജനകമായ വികാരത്തിലൂടെ വീണ്ടും ആവർത്തിച്ചുപറയുന്നു; ബന്ധുക്കളും ആചാര്യന്മാരും പിതാമഹന്മാരുമായിട്ടുള്ള ഈ യുദ്ധം ധർമ്മശാസ്ത്രത്തിനുപോലും എതിരായതിനാൽ ഞാൻ യുദ്ധം ചെയ്യില്ല.

അതിനുമറുപടിയായി കൃഷ്ണൻ വിവരിക്കുന്നു; നമ്മളെല്ലാം ഈ ഭൂമിയിൽ കാലാകാലം ഉണ്ടായിരുന്നതാണ്, ഇനിയുമുണ്ടാകുന്നവർ തന്നെയായിരിക്കും. ശരീരം മാറികൊണ്ടേയിരിക്കുമ്പോഴും ആത്മാവ് ഒന്നുതന്നെയായി നാം ഇവിടെ നിലനിൽക്കുന്നു. ഉള്ളതൊന്നും ഇല്ലാതാകുകയില്ല ഇല്ലാത്തത് ഒന്നും ഉണ്ടാകുകയുമില്ല. ആത്മാവിനെ നശിപ്പിക്കാനാർക്കും ആകുകയുമില്ല, കാരണം അതിന് ജനനമരണങ്ങളില്ല. ആത്മാവ് സനാതനവും ഒരുവിധത്തിലുള്ള നാശത്തിനും വിധേയമാകാത്തതുമാണ്. ആത്മാവ് അവ്യക്തവും, ചിന്താതീതവും, വികാരാതീതവുമാണ്. അങ്ങിനെയുള്ള ആത്മാവ് ആരെയും കൊല്ലുന്നുമില്ല സ്വയം വധിക്കപ്പെടുന്നുമില്ല. പിന്നെയെന്തിന് ഞാൻ കൊല്ലുന്നു എന്ന് നീ വിലപിക്കുന്നു അർജ്ജുനാ എന്ന് കൃഷ്ണൻ വിവരിക്കുന്നു.

ഹേ അർജ്ജുനാ ഞാൻ ആത്മാവിനെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞതൊന്നും നിനക്കംഗീകരിക്കാൻ ഇപ്പോൾ സാധിക്കുന്നില്ല, മറിച്ച് യുദ്ധഭൂമിയിൽ നടക്കുന്നത് ചാകലും കൊല്ലലുമാണെന്ന് നിനക്കുറപ്പായി തോന്നുന്നു എങ്കിൽ ഞാൻ പറയട്ടെ; ജനിച്ചാൽ മരണമുണ്ട് മരിച്ചാൽ ജനനവുമുണ്ട്. അങ്ങിനെ വിശകലനം ചെയ്താൽ മരണത്തിനുശേഷമുള്ള നമ്മുടെയെല്ലാം അവസ്ഥയും ജനനത്തിനുമുമ്പുള്ള അവസ്ഥയും വ്യക്തമല്ലാത്തതുമാണ്. ഇതിനു രണ്ടിനുമിടക്കുള്ള ഈ ജീവിതം ഒരത്ഭുത പ്രതിഭാസമാണ്. അത്ഭുതപ്രതിഭാസമായ ജീവിതം തന്നെ ഒരു നാടകമാണെന്നു നീയറിയുക. ധർമ്മബോധത്തോടെ ആ നാടകം അഭിനയിക്കുക.

നമ്മുടെ ശരീരം തീർച്ചയായും നശിക്കുന്നു. ആത്മാവ് ശാശ്വതമായി നിലനിൽക്കുന്നു. ഇതു രണ്ടും മാറ്റിവെച്ചൊന്നു ചിന്തിക്കുക. നീ നിന്റെ ധർമ്മം ചെയ്യേണ്ടതല്ലേ? അഥവാ ക്ഷത്രിയനായ നീ ധർമ്മത്തെ പുനസ്ഥാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതല്ലേ? മറ്റെല്ലാ മാർഗ്ഗങ്ങളും അടഞ്ഞപ്പോൾ മാത്രമല്ലേ ക്ഷത്രിയന്റേതായ സ്വധർമ്മം യുദ്ധത്തിലൂടെ നീ അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. ക്ഷത്രിയധർമ്മമാണ് യുദ്ധത്തിലൂടെ പോലും രാഷ്ട്രത്തിൽ ധർമ്മം നിലനിറുത്തുകയെന്നത്. അപ്രകാരം ചെയ്യാതെ യുദ്ധക്ഷേത്രത്തിൽ നിന്ന് ശത്രുക്കളെ കണ്ട് ഭയപ്പെട്ട് പലായനം ചെയ്യാനാണ് ഭാവ

മെങ്കിൽ നീ ക്ഷത്രിയധർമ്മം ലംഘിച്ചവനായിത്തീരും. അർജ്ജുനൻ ഭീരുവാണെന്ന് ലോകജനത മുദ്രകുത്തുകയും ചെയ്യും.

ക്ഷത്രിയന്മാർ യുദ്ധം ചെയ്ത് വീരസ്വർഗം പ്രാപിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ധർമ്മസ്ഥാപനത്തിലൂടെ മഹാന്മാരായിത്തീരുന്നു. ഇതാണ് ധാർമ്മീകമായ വ്യവസ്ഥിതി. ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ അവരവരുടെ ധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുക. ഇതിൽ പലതരചിന്തകൾക്കും സ്ഥാനങ്ങളില്ല. ഒറ്റലക്ഷ്യത്തിലൂടെ, ധർമ്മസ്ഥാപനത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ത്യാഗം സഹിച്ച് അവർ മുന്നേറുന്നു. അവർ സ്വന്തം കർമ്മം ധർമ്മമായിട്ടനുഷ്ഠിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലത്തെക്കുറിച്ചോ പ്രതിഫലത്തെക്കുറിച്ചോ വേവലാതിപ്പെടാതെ ഏകാഗ്രബുദ്ധിയോടെയും, സ്വധർമ്മത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചും, പലതും ചിന്തിക്കാതെയും, യോഗിയെപോലെയും, സ്ഥിതപ്രജ്ഞനായും, ആത്മസംതൃപ്തിയോടെയും, സുഖദുഃഖങ്ങളെ തുല്യമാക്കിയും, ചുറ്റുപാടുനിന്നു വരുന്ന വിലയിരുത്തലുകൾക്ക് വിധേയരാകാതേയും ലക്ഷ്യവും മാർഗവും മനസ്സിലുറപ്പിച്ചും, ഈശ്വര സ്മരണയിലൂടെയും, എല്ലാത്തിനോടും ബന്ധം വെക്കുമ്പോഴും ഒന്നിനോടും ബന്ധനമില്ലാതെയും, വികാരങ്ങൾക്ക് വിധേയരാകാതേയും സംതൃപ്തമായ മനസ്സോടെയും, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചും, സമുദ്രത്തിലേക്ക് നദികൾ ചേരുമ്പോൾ ശാന്തമായി സമുദ്രം അതു സ്വീകരിക്കുന്ന മനോഭാവത്തോടെയും, അഹങ്കാരവും അമിതാവേശവുമില്ലാതെയും ധീരന്മാർ പെരുമാറുന്നതുപോലെ ഹേ അർജ്ജുനാ നീ നിന്റെ കർമ്മം ധർമ്മമായിട്ടനുഷ്ഠിക്കണം.

3. കർമ്മയോഗം

ജ്ഞാനയോഗമാണോ കർമ്മയോഗമാണോ ശ്രേഷ്ഠം എന്ന അർജ്ജുനന്റെ ചോദ്യത്തിന് കൃഷ്ണൻ മറുപടി പറയുന്നു. ഈ ലോകത്തിൽ അറിവുനേടി അറിവു കൊടുക്കുന്ന യജ്ഞമാണ് ജ്ഞാനയോഗികൾ ചെയ്യുന്നത്. ശാരീരികമായി, അർപ്പണഭാവത്തോടെ നിരന്തരമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവരാണ് കർമ്മയോഗികൾ. കർമ്മയോഗത്തിലൂടെയല്ലാതെ ജ്ഞാനയോഗത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം അസാദ്ധ്യമാണ്. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ സർവചരാചരങ്ങളും നിരന്തരം കർമ്മനിരതമാണ്. കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളെ ബലാൽക്കാരമായി നിയന്ത്രിച്ച് മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാതെയിരിക്കുന്നവൻ ശുദ്ധതട്ടിപ്പുകാരാണ്. എന്നാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ മനസ്സുകൊണ്ടു നിയന്ത്രിച്ച് അതാതു ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ കർമ്മനിരതമാകാൻ അനുവദിക്കുന്നതാണുത്തമം. അവനവൻ ചെയ്യേണ്ടതായ കർമ്മം ധർമ്മമായിട്ടാണ് കർമ്മയോഗികളനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. യജ്ഞഭാവത്തോടെ ത്യാഗപൂർണമായി കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ കർമ്മത്തോടും കർമ്മഫലത്തോടും കർമ്മയോഗികൾക്ക് ബന്ധനമുണ്ടാകുന്നില്ല. കർമ്മയോഗത്തിലൂടെ തന്നെയാണ് പ്രകൃതിയിലെ സർവചരാചരങ്ങളും യജ്ഞഭാവത്തിൽ കർമ്മനിരതമാകുന്നത്.

യജ്ഞഭാവത്തിലുള്ളതും സമർപ്പണമനോഭാവത്തോടെയുള്ളതുമായ കർമ്മാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ യോഗിക്ക് സർവചൈതന്യവും പ്രകൃതിയും പ്രസാദിച്ചനുഗ്രഹിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയിലെ എല്ലാ പ്രതിഭാസങ്ങളും യജ്ഞ ഭാവത്തിൽ തന്നെ ചാക്രികമായി നിരന്തരം തുടരുന്നു. ഈ ചക്രത്തിന്റെ ഭ്രമണത്തിന്റെ ഭാഗമായി തീരുന്നതാണ് ധർമ്മം. അതാണ് ആത്മസം തൃപ്തിക്കു കാരണഭൂതമാകുന്നതും. ബന്ധം നിലനിർത്തുമ്പോഴും ബന്ധ നമില്ലാതെ കർമ്മനിരതനാകുവാൻ കർമ്മയോഗിക്ക് സാധിക്കുന്നു. ജന കാദിമഹാരാജാക്കന്മാർ പോലും രാജ്യഭരണം നടത്തിയത്, ബന്ധം നില നിർത്തി ബന്ധനമില്ലാതെയാണ്. അതാണ് ശ്രേഷ്ഠന്മാരുടെ പന്ഥാവും! ഞാനും (ശ്രീകൃഷ്ണനും) പ്രകൃതിയും നിരന്തരം കർമ്മനിരതമാകുന്നത് യജ്ഞഭാവത്തിലുള്ള കർമ്മാനുഷ്ഠാനത്തിനുത്തമ മാതൃകയാണ്.

സാധാരണക്കാർ കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുന്നതുപോലെത്തന്നെയായിരിക്കും കർമ്മയോഗിയും കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. സാധാരണക്കാർ കർമ്മത്തിൽ ബന്ധനസ്ഥരാണെങ്കിൽ കർമ്മയോഗി ബന്ധിതനല്ലാ എന്ന വ്യത്യാസ മേയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ കർമ്മയോഗികളാകണം. മറ്റൊരു മാർഗ മുള്ളത് കൂടുതൽ എളുപ്പമാണ്. നാം ചെയ്യുന്ന അഥവാ അനുഷ്ഠിക്കു ന്നതായ എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും ഈശ്വരാർപ്പണമായിട്ടനുഷ്ഠിക്കുക. ഈ യുദ്ധം പോലും ഈശ്വരാർപ്പണമായ യജ്ഞമാക്കി മാറ്റുക. അതാണ് കർമ്മയോഗിക്കുത്തമം!

പലരും വിവിധ തരത്തിലുള്ള നീച കർമ്മങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്ന തെന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് ചിലർ ചോദിക്കാറുണ്ട്. അതിന്റെ കാരണം; നീച പ്രവർത്തി ചെയ്യുന്നവരുടെ മനസ്സിലും ബുദ്ധിയിലും ഇന്ദ്രിയങ്ങ ളിലും ജന്മനാൽ തന്നെയുള്ളത് അമിതമായ ആഗ്രഹവും അമിതമായ വാശിയും (പകയും/വിദ്വേഷവും) ആണ്. ഈ വികാരങ്ങളാണ് അവരെ അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ അത്യാഗ്രഹവും ക്രോധവും (വാശി യും) ആണ് മനുഷ്യനെ പാപകർമ്മത്തിലേക്ക് വലിച്ചിഴക്കുന്നത്. ഇതു രണ്ടും മനുഷ്യന്റെ വിവേകത്തേയും, ബുദ്ധിയേയും, ചിന്താശക്തി യേയും ചൈതന്യരഹിതമാക്കുന്നു. ഈ രണ്ടു ശത്രുക്കളും ആന്തരീ കമായി നിലനിൽക്കുന്നതിനാൽ നമ്മളിൽ തന്നെയുള്ള ശത്രുക്കളെ നിഗ്ര ഹിച്ച് നാം വിവേകികളായിത്തീരണം. അത്യാഗ്രഹം, ദ്വേഷം ഇവ രണ്ടും നമ്മുടെ ബുദ്ധിയേയും വിവേകത്തേയും നശിപ്പിക്കുന്ന ശത്രുക്കളാ ണെന്നോർമ്മിച്ച് കർമ്മയോഗിയായി സ്വധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കണം.

4. ജ്ഞാനകർമ്മസന്യാസയോഗം

ജ്ഞാനകർമ്മ സന്യാസയോഗാന്തർഗതമായ അറിവ് അനവധി സഹ സ്രാബ്ദങ്ങളായി നിലനിൽക്കുന്നതാണ്. ധർമ്മത്തിനു ഗ്ലാനി സംഭവി ക്കുകയും അധർമ്മം വളരുകയും ചെയ്യുമ്പോഴും നന്മ ചെയ്യുന്നവരെ സംരക്ഷിക്കാനും തിന്മ ചെയ്യുന്നവരെ നിഗ്രഹിക്കാനും കാലം അതിന്റെ

ഭാഗം അഭിനയിപ്പിക്കുന്നു. എന്നെ ആരാധിക്കുന്നവർ എന്നിലെത്തിച്ചേരുന്നു. കർമ്മമാർഗ്ഗമാണ് സാധാരണക്കാർക്ക് പ്രാപ്യമായ എളുപ്പവഴി മാനവരാശിപോലും കർമ്മത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതി കർമ്മവുമായി ബന്ധനത്തിലേർപ്പെടുന്നുമില്ല. കർമ്മങ്ങളൊന്നു മഹാചൈതന്യമായ ഈശ്വരനെ ബാധിക്കുന്നുമില്ലാ ഋഷിവര്യന്മാർക്ക് കർമ്മവും, അകർമ്മവും, വികർമ്മവും വളരെ വ്യക്തമായിട്ടറിവുള്ളതാണ്. കർമ്മത്തിൽ കർമ്മരാഹിത്യത്തേയും കർമ്മരാഹിത്യത്തിൽ കർമ്മത്തേയും അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നവരാണ് യോഗികൾ.

എന്റെ ശരീരം അതിന്റെ കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുന്നു എന്ന വിഭാവത്തിൽ കർമ്മബന്ധിതരാകാതെ യോഗികൾ കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുന്നു. യാദൃച്ഛികമായി ലഭിക്കുന്ന പ്രതിഫലത്തിൽ അവർ സന്തുഷ്ടരുമായിത്തീരുന്നു. അവർ, എല്ലാം ബ്രഹ്മാർപ്പണമായിത്തന്നെ ചെയ്യുന്നു. ചിലർ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുന്നു. മറ്റുചിലർ ഈശ്വരാർപ്പണമായി കർമ്മം ചെയ്യുന്നു. മറ്റുചിലർ ആത്മസംയമനത്തിലൂടെ തപസ്സനുഷ്ഠിക്കുന്നകർമ്മം ചെയ്യുന്നു. പലയോഗികൾ പലവിധ യജ്ഞങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്നു. തപോയജ്ഞം, യോഗയജ്ഞം, സ്വാധ്യായയജ്ഞം, ദ്രവ്യയജ്ഞം എന്നിവ ഇതിനുദാഹരണങ്ങളാണ്. എല്ലാ കർമ്മവും ജ്ഞാനത്തിൽ പര്യവസാനിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ജ്ഞാനികളിൽ നിന്നും സാധാരണക്കാർ ജ്ഞാനം സമ്പാദിക്കണം. ഈ അറിവിലൂടെ തന്നെ എല്ലാവിധ പാപത്തിൽ നിന്നും മോചനം നേടാനാകും. എല്ലാവിധ കർമ്മത്തിന്റെയും പരിസമാപ്തി ജ്ഞാനത്തിലാണ്. അതുകൊണ്ട് ജ്ഞാനത്തിനു തുല്യമായിട്ട് മറ്റൊന്നുമില്ല. അത് ശ്രദ്ധയിലൂടെ, ശാന്തിലക്ഷ്യം വച്ച് നേടണം. എല്ലാത്തിനേയും സംശയിക്കുന്നവൻ സർവനാശത്തിലേക്ക് പ്രയാണം ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ശ്രേഷ്ഠമായൊരു ജീവിതത്തിനും കർമ്മനിരതനാകുന്നതിനും അറിവുനേടി ജ്ഞാനിയാകുകതന്നെ വേണം.

5. കർമ്മസന്യാസ യോഗം

സന്യാസം സ്വീകരിച്ച് ഒരു യോഗിയെപോലെ ജീവിക്കുന്നതാണോ ശ്രേഷ്ഠം അഥവാ ഒരു കർമ്മയോഗിയായി ജീവിക്കുന്നതാണോ ശ്രേഷ്ഠം എന്ന അർജ്ജുനന്റെ ചോദ്യത്തിന് ശ്രീകൃഷ്ണൻ വിശദീകരണം നൽകുന്നു. സന്യാസവും കർമ്മയോഗവും ശ്രേഷ്ഠം തന്നെയാണെങ്കിലും കർമ്മനിരതരാകേണ്ടവർ കർമ്മയോഗത്തിലൂടെ ചരിക്കണം. ഒരു കർമ്മയോഗി, കർമ്മത്തിൽ ബന്ധമുള്ളപ്പോഴും കർമ്മഫലത്തിൽ ബന്ധിതനാകാതെ മുന്നേറണം. മാത്രമല്ല സാംഖ്യയോഗവും (ജ്ഞാനയോഗവും) കർമ്മയോഗവും പരസ്പരം പൂരകമാണ്. അവ രണ്ടും വിരുദ്ധങ്ങളല്ല തന്നെ. രണ്ടിന്റേയും ലക്ഷ്യം ഒന്നു തന്നെയാണ്.

കർമ്മമാർഗത്തിലൂടെയല്ലാതെ ജ്ഞാനയോഗിയാകാൻ ആർക്കും സാധ്യമല്ല. മനസ്സിനെ പൂർണ്ണനിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടു വന്നു കഴിഞ്ഞ കർമ്മയോഗിക്ക് ഒരു കർമ്മവും സ്വയം ചെയ്യുന്നു എന്ന തോന്നലുണ്ടാകില്ല. ബന്ധനങ്ങളില്ലാതെ സിദ്ധിയുടെ മാർഗത്തിലേക്കു തന്നെ അവർ പ്രയാണം ചെയ്യുന്നു. ഈ കർമ്മഫലത്യാഗമാണ് കർമ്മയോഗിയുടെ ലക്ഷ്യവും ലക്ഷണവും, മാർഗവുമെല്ലാം!

ഈശ്വരൻ കർമ്മത്തിന്റെ സത്ഫലത്തേയോ ദുഷ്ഫലത്തേയോ തരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈശ്വരൻ പാപപുണ്യങ്ങളും നരകസ്വർഗങ്ങളുടെയും ഉടമസ്ഥനോ ദാതാവോ അല്ല. ദാതാവാണെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയുമുണ്ടാകരുത്. ഈ അറിവാണ് പാണ്ഡിത്യത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നത്. പണ്ഡിതന് എല്ലാം ഒരേ പോലെ തന്നെയാണ്.

പരമമായ ആത്മചൈതന്യം ഒന്നിനേയും ബന്ധിക്കുന്നില്ല. അതിന് ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളില്ല, അതിന് നന്മ തിന്മകളുമില്ല. ജ്ഞാനയോഗിയും കർമ്മയോഗിയും ഈ പരമാത്മ ചൈതന്യത്തെ ആത്മാനന്ദത്തിന്റെ അനുഭൂതിയിലൂടെ അറിയുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ യോഗി അത്യാഗ്രഹത്തിൽ നിന്നും ദ്വേഷങ്ങളിൽ നിന്നും ശാശ്വതമായ മോചനം നേടിയവനുമായിരിക്കും. അവർ ബ്രഹ്മജ്ഞാനിയുടെ നിലവാരത്തിലേക്കുയരുന്നു. അതിനാൽ ജ്ഞാനയോഗിയും കർമ്മയോഗിയും ഒരേ പദത്തിലെത്തുന്നു. കർമ്മപന്ഥാവ് ജ്ഞാനപന്ഥാവിനേക്കാൾ സാമാന്യജനതക്ക് എളുപ്പമാണെന്നും സ്മരിക്കണം. വിദ്യാഭ്യാസമുള്ളവനും ഇല്ലാത്തവനും, പണ്ഡിതനും പാമരനും. അവനവൻ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന കർമ്മം, ഭക്തിശ്രദ്ധയോടെ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ അവനും പരമമായ അവസ്ഥ കൈവരിക്കാനാകുമെന്നു മാത്രമല്ല ഈ സമൂഹത്തിന് അവൻ ചെയ്യുന്ന കർമ്മത്തിന്റെ ഫലം വളരെയേറെ പ്രയോജനപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

6. ആത്മസംയമനയോഗം

കർമ്മത്തിൽ ബന്ധം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു തന്നെ എന്നാൽ കർമ്മത്തിലും കർമ്മഫലത്തിലും കർമ്മത്തിന്റെ പ്രതിഫലത്തിലും ബന്ധനമില്ലാത്ത ഒരു കർമ്മയോഗി, സന്യാസിയുമാണ് യോഗിയുമാണ്. അതിഗഹനമായി വിശകലനം ചെയ്താൽ സന്യാസം തന്നെയാണ് കർമ്മയോഗമെന്നും വ്യക്തമാകും. യോഗിയുടെ പരമമായ അവസ്ഥയിലെത്തിയവന് ഒന്നിനോടും ബന്ധനമില്ല തന്നെ.

അവനവനെ അവനവൻ ഉയർത്തണം, അവനവനെ അവനവൻ അപകീർത്തിപ്പെടുത്തരുത്, അവനവന്റെ ബന്ധു അവനവൻ തന്നെയാണ്, അവനവന്റെ ശത്രുവും അവനവൻ തന്നെയാണ്. നന്മ നിറഞ്ഞ നമ്മുടെ മനസ്, ബന്ധുവും തിന്മ നിറഞ്ഞ മനസ് നമ്മുടെ ശത്രുവുമായിത്തീരുന്നു. പരമാത്മചൈതന്യം പരിശുദ്ധമായ അറിവായി നിലനിൽക്കുന്നു.

ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സ്വാധീനത്തിൽ നിന്ന് മോചിതനായവന് മാത്രമേ ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം സാധ്യമാകൂ. അങ്ങിനെയുള്ള വ്യക്തിക്ക് ധ്യാന മാർഗവും എളുപ്പമായിത്തീരുന്നു. അവനവനിലൊ ശ്രീകൃഷ്ണപരമാത്മാവിലൊ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ധ്യാനിക്കാൻ ഈ യോഗിക്ക് വിഷമത യനുഭവപ്പെടുകയുമില്ല. എല്ലാ പ്രകാരത്തിലും ഈ യോഗി ശരീരത്തേയും മനസ്സിനേയും നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിവുള്ളവനായിത്തീരുന്നു. കാറ്റില്ലാത്ത വേളയിലെ ദീപശിഖപോലെ യോഗിയുടെ മനസ് ശാന്തമായിരിക്കും. വേദനയും സുഖവും സന്തോഷവും ഈ യോഗിയെ ബാധിക്കുകയുമില്ല. കാരണം അതിലും പരമമായ ആനന്ദത്തിലവൻ അധിവസിക്കുന്നു. നിരന്തരമുള്ള സാധനയിലൂടെ മാത്രമേ മനസ്സിനെ ബാഹ്യ സ്വാധീനങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിക്കാനാകൂ. ആത്മ-പരമാത്മ ഭേദഭാവന പോലും ഈ യോഗിക്കുണ്ടാകുന്നില്ല. എല്ലാം ഒന്നായിക്കാണാൻ ഈ യോഗിക്ക് സാധിക്കുന്നു.

ഏതു യോഗിക്കും (വ്യക്തിക്കും) യോഗസാധനയുടെ ആരംഭത്തിൽ മനസ്സ് ചഞ്ചലമായിത്തന്നെ നിലനിൽക്കും. അഭ്യാസത്തിലൂടെ മാത്രമേ മനസ്സിനെ അചഞ്ചലമാക്കാനാകൂ. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാതെ യോഗ മാർഗം ദുഷ്കരമാണ്. എന്നാൽ നിരന്തര സാധനയിലൂടെ ഇതു പ്രാപ്യവുമാണ്. ഇനി യോഗിയുടെ നിലവാരത്തിലുയരാൻ സാധിക്കാത്ത സാധകൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ പോലും എന്നും നന്മയിലേക്കു തന്നെ ആ വ്യക്തി നയിക്കപ്പെടുന്നു. മംഗളകരമായ അനുഭവം ആ വ്യക്തിക്ക് അനുഭവിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. അതിശ്രേഷ്ഠമായ യോഗിയുടെ കുലത്തിൽ തന്നെ പുനർജനിച്ച് പടിപടിയായി ഉയരാൻ പാകത്തിന് പൂർവജന്മസ്മൃതിയുമവന് ലഭിക്കുന്നു. ഈ വ്യക്തി ശ്രേഷ്ഠനായിത്തന്നെ നിലനിൽക്കുന്നു, കർമ്മനിരതനാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

7. ജ്ഞാനവിജ്ഞാനയോഗം

സകലചരാചരങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനഘടകമാണ് 'പ്രകൃതി' എന്നത്. പ്രകൃതി എന്നത് ഭൂമി, ജലം, അഗ്നി, വായു, ആകാശം, മനസ്, ബുദ്ധി, അഹംബോധം എന്നീ എട്ടു ഘടകങ്ങൾ ചേർന്നതാണ്. അതിൽ ആത്മചൈതന്യം, പരമാത്മചൈതന്യത്തിന്റെ ഭാഗമായി നിലകൊള്ളുന്നു. ഇവ രണ്ടും ചേരുമ്പോൾ അതാതിൽ നിന്ന് സൃഷ്ടി നടക്കുന്നു. പരമാത്മ ചൈതന്യത്തിൽ നിന്നന്യമായി മറ്റൊന്നുമില്ല. അതു ഞാൻ (കൃഷ്ണൻ) തന്നെയാണ്. ഈ പ്രകൃതിയിലെ ജലത്തിന്റെ സ്വഭാവവും, സൂര്യചന്ദ്രന്മാരുടെ പ്രകാശവും, ഓംകാരവും മനുഷ്യനിലെ മനുഷ്യത്വവും, എല്ലാത്തിന്റേയും ബീജവും, ബുദ്ധിയും, ചൈതന്യവും, ധീരതയും, ആഗ്രഹവും, എല്ലാമെല്ലാം ഈ ചൈതന്യത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. അവയെല്ലാം എന്നിൽനിലനിൽക്കുന്നു എങ്കിലും ഞാനതിൽ നില നിൽക്കുന്നില്ല. പക്ഷേ ജ്ഞാനികളല്ലാത്തവർ ഇതറിയുന്നില്ല. കാരണം

ഇതെല്ലാം മായയാൽ അവൃതായിരിക്കുന്നു. എന്നെ (ശ്രീകൃഷ്ണനെ) പലരും പല വിധത്തിലുപാസിക്കുന്നു, അതിൽ ജ്ഞാനിയാണ് ശ്രേഷ്ഠനായ ഉപാസകൻ. ആ ഉപാസകൻ വ്യക്തമായിട്ടറിയുന്നു, ഇതെല്ലാം വാസുദേവചൈതന്യം തന്നെയാണെന്ന്. ഉപാസകൻ ഉപാസനക്കായി ഏതു മാർഗമവലംബിച്ചാലും അതെല്ലാം എന്നിൽ തന്നെയെത്തിച്ചേരുന്നു. അവന് അതിന്റെ ഫലവും ലഭിക്കുന്നു. എല്ലാവർക്കും എന്നെ പൂർണ വ്യക്തതയോടെ കാണുവാനാകുന്നില്ല. കാരണം ഞാൻ യോഗമായയാൽ അവൃതനായി നിലകൊള്ളുന്നു. ഭൂതവും, ഭാവിയും വർത്തമാനവും എന്നിൽ നിലനിൽക്കുന്നു. ആരെല്ലാമാണോ അജ്ഞാനം നീങ്ങി ജ്ഞാനിയായിത്തീരുന്നത് അവനെന്നെ എളുപ്പത്തിൽ തിരിച്ചറിയുന്നു. അവർ ജീവിതത്തിലെ വേദനകളിൽ നിന്നും പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്നും മോചിതരായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

അതിനാൽ എട്ടുവിധ പ്രകൃതിയെ ചൈതന്യവത്താക്കുന്ന ആത്മ-പരമാത്മചൈതന്യമാകുന്ന ശ്രീകൃഷ്ണനെയും, ഈ ഗീതാ ഉപദേശവും വ്യക്തമായി, ജ്ഞാനത്തിലൂടെയും വിജ്ഞാനത്തിലൂടെയും അറിയാനാകണം. ആത്മീയതയും ശാസ്ത്രവും, ജ്ഞാനവും വിജ്ഞാനവുമായി ഇവിടെ സമന്വയിക്കുന്നു. ഭാരതീയ പൈതൃകത്തിന്റെ ആചാര-വിചാര-വിശ്വാസ-സങ്കൽപ-ഗ്രന്ഥങ്ങളെല്ലാം ജ്ഞാനവിജ്ഞാന സമ്മിശ്രമാണ് എന്ന് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കുക.

8. അക്ഷരബ്രഹ്മയോഗം

ബ്രഹ്മമെന്താണ്, അദ്ധ്യാത്മം എന്താണ്, കർമ്മം എന്താണ് മരണസമയത്ത് ആത്മാവ് എങ്ങോട്ടാണ് യാത്രചെയ്യുന്നതെന്നും അധിഭൂതവും അധിദൈവവും അധിയജ്ഞവും എന്താണെന്നും അർജ്ജുനന്റെ ചോദ്യത്തിന് ശ്രീകൃഷ്ണൻ മറുപടി പറയുന്നു.

ബ്രഹ്മമെന്നത് നാശഹീനമായ ഊർജ്ജം തന്നെയാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും സ്വതസിദ്ധമായഭാവമാണ് അദ്ധ്യാത്മം, സൃഷ്ടിയാണ് കർമ്മം, ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ നാശത്തിനു വിധേയമായി നിലനിൽക്കുന്നതെന്തെല്ലാമാണോ അതെല്ലാം അധിഭൂതമാണ്. പ്രപഞ്ച ചൈതന്യമാണ് അധിദൈവം, സർവചരാചരങ്ങളിലും അന്തർലീനമായി നിലകൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനെയാണ് അധിയജ്ഞം എന്നു പറയുന്നത്. ആരെല്ലാമാണോ ശ്രീകൃഷ്ണനെ സ്മരിച്ച് മരണം വരിക്കുന്നത് അവന്റെ ആത്മാവ് എന്നിൽതന്നെ വന്നു ചേരുന്നു. മരണവേളയിൽ എന്തിനെയാണോ ആഗ്രഹിച്ച്, അതിനെ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടുമരിക്കുന്നത് അതായി പുനർജന്മം നേടുന്നു. എന്നിലേക്കു വന്നു ചേരുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നവൻ അതുകൊണ്ട്, എല്ലായിപ്പോഴും എന്നെ സ്മരിക്കുന്നതാണുത്തമം. ശ്രീകൃഷ്ണസ്മരണ നിരന്തരമുള്ള പരിശ്രമത്തിലൂടെ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പരമാത്മചൈതന്യത്തെ ദൃഢമനസ്സോടെ ധ്യാനിക്കുന്നവ്യക്തി ആ പദത്തിലേക്കുയർത്തപ്പെടുന്നു. ഓംകാരം ജപിച്ച് പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളേയും പൂർണ്ണമായും നിയന്ത്രിച്ച്, പരമാത്മാവിനെ മാത്രം ധ്യാനിച്ച് ജീവൻ ത്യജിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ ആത്മാവ് ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ പദവിയിലെത്തുന്നു. അവർക്ക് പിന്നെ പുനർജന്മമില്ലതന്നെ. മറ്റേത് പദവിയിലെത്തുന്ന ആത്മാവും പുനർജന്മത്തിന് വിധേയമാകുമ്പോൾ എന്നെ പ്രാപിക്കുന്ന ജീവാത്മാവ് ജനനമരണചക്രങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചിതമാണ്. ജനനമരണങ്ങളില്ലാത്ത പരമമായ ചൈതന്യത്തിൽ വിലയം പ്രാപിക്കുന്ന ജീവാത്മാവിന് ജനനമരണങ്ങളില്ല. ഉത്തരായനത്തിലെ ദേഹവിയോഗവും ശ്രേഷ്ഠമാണ്. അതിനാൽ ഒരു യോഗിയായി ഉപാസനയിലൂടെ ഉയരുന്ന മനുഷ്യന് ഉത്തരായണത്തിൽ ദേഹവിയോഗഭാഗ്യം ലഭിക്കുകയും ആത്മാവിന് ശ്രേഷ്ഠമായ പദവിയിലെത്താനത് അനുഗ്രഹമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

9. രാജവിദ്യാരാജഗുഹ്യ യോഗം

എല്ലാ ആത്മീയവിദ്യയും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ തന്നെ പഠിക്കണം. രാജവിദ്യാ അത്തരത്തിൽ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമാണ്. ധാർമ്മീക ബോധമില്ലാത്തവന് എന്നെ പ്രാപിക്കാനാകില്ല. ഈ പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും എന്റെ ചൈതന്യമാണെന്നവനറിയുന്നുമില്ല. എല്ലാം എന്നിൽ നിൽക്കുമ്പോഴും ഞാനതിൽ നിൽകുന്നില്ല. (സസ്യലതാദികൾ ഭൂമിയിൽ നില നിൽക്കുന്നുവെങ്കിലും ഭൂമി സസ്യാലതാദികളിലല്ല നിലനിൽക്കുന്നതെന്ന ഉദാഹരണം ശ്രദ്ധിക്കുക) പ്രളയകാലത്ത് എല്ലാം എന്നിൽ തന്നെ അലിയുന്നു. കൽപാരംഭത്തിൽ അവയെല്ലാം എന്നിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ അതൊന്നും എന്നിൽ ബന്ധിതമല്ല. ഇതെല്ലാം പ്രകൃതിയുടെ മാർഗമാണ്. എന്റെ തന്നെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ പ്രകൃതിയിൽ ഈ പ്രതിഭാസങ്ങളെല്ലാം നിരന്തരം നടക്കുന്നു. സാധാരണക്കാർ എന്നെ സാധാരണ മനുഷ്യൻ മാത്രമായി കാണുന്നു. ശ്രേഷ്ഠ പണ്ഡിതർ എന്നെ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുന്നു. ചിലർ എന്നെ പഠിക്കുന്നു. ചിലർ വിവരിക്കുന്നു. ചിലർ സ്തുതിക്കുന്നു. ചിലർ യജ്ഞമായി ഉപാസിക്കുന്നു.

(ഞാൻ തന്നെ) യജ്ഞവും, അഗ്നിയും, ഔഷധിയും, മന്ത്രവും, ഹവിസും, പിതാവും, മാതാവും, പിതാമഹനും, ഓങ്കാരവും, വേദങ്ങളും, സാക്ഷിയും, പ്രഭവസ്ഥാനവും, ബീജവും, തപസ്സും, മൃത്യുവും, അമരത്വവും, യജ്ഞകർത്താവും, ഭോക്താവും, എല്ലാ ആരാധനകളുടേയും സ്വീകർത്താവും, ദേവപൂജയുടെ ഫലദാതാവുമെല്ലാം ഞാൻ തന്നെയാണ്. ഗുണദോഷങ്ങളോടൊന്നിലും ബന്ധനമില്ലാതെ കർമ്മനിരതനാകുന്ന കർമ്മയോഗിയുടെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനവും ഞാൻ തന്നെ. എനിക്ക്

പ്രിയനൊ അപ്രിയനോ ആയിട്ടാരുമില്ല ഒന്നുമില്ല. ദുഷ്ടൻ പോലും നന്മയിലേയ്ക്കു തിരിഞ്ഞു പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ എന്നിലെത്തിച്ചേരുന്നു. എന്റെ ഭക്തക്ക് ഒരിക്കലും നാശമുണ്ടാകുകയുമില്ല. എല്ലാവിഭാഗം ജനതക്കും, ജീവജാലങ്ങൾക്കുമുള്ള പരമഗതിക്കാധാരം ഞാൻ തന്നെയാണ്. മറ്റെല്ലാ പന്ഥാവുകളും ദുഷ്കരമാണെന്നതിനാൽ എന്നെ ഉപാസിച്ചാരാധിച്ച് എന്നിൽ സമർപ്പിച്ച് നിരന്തരം കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കൂ എന്നിൽ തന്നെ എത്തിച്ചേരും! ഈ ശ്രീകൃഷ്ണ ഉപാസനയാണ് രാജവിദ്യാ അഥവാ ശ്രേഷ്ഠമായ മാർഗം എന്നറിഞ്ഞാലും.

10. വിഭൂതിയോഗം

എന്റെ (ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ) വിഭൂതിയെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നവർ വളരെക്കുറവാണ്. ഞാൻ എല്ലാത്തിന്റേയും ആദിയും അന്തവുമാകുന്നു. എന്ന വ്യക്തമായിട്ടറിയുന്നവർ എല്ലാ പാപങ്ങളിൽ നിന്നും പൂർണമോചനം നേടിയിട്ടുണ്ടാകും. ബുദ്ധി, ജ്ഞാനം, ക്ഷമ, സത്യം, ശാന്തത, ഇന്ദ്രിയ സംയമം, സുഖം, ദുഃഖം, ഭയം, നിർഭയത്വം, അഹിംസ, സമത്വം, സന്തുഷ്ടി, ദാനം, കീർത്തി, യശസ്, ... എല്ലാം എന്നിലധിവസിക്കുന്നു. എന്റെ ഈ വിഭൂതി അറിയുന്നവൻ എല്ലാത്തിനും അതീതനായിത്തീരുന്നു. എല്ലാത്തിന്റേയും പ്രഭവസ്ഥാനവും പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള ഊർജ്ജകേന്ദ്രവും ഞാനാകുന്നു എന്നറിയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രപഞ്ചം തന്നെ എന്റെ പ്രദർശന പ്രഭയാണ്. എന്റെ വാസസ്ഥലമാകട്ടെ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ഹൃദയസ്ഥാനവുമാണ്.

അർജ്ജുനൻ കൃഷ്ണനോടു ചോദിക്കുന്നു; അങ്ങയുടെ വിവരണാതീതമായ ആ വിഭൂതിയൊന്നു പ്രദർശിപ്പിച്ചു വിവരിച്ചു തന്നാലും എന്ന്. അതിനു മറുപടിയായി കൃഷ്ണൻ വിവരിക്കുന്നു, എല്ലാറ്റിന്റേയും ആദിയും അന്തവും ശ്രേഷ്ഠമായതെല്ലാം തന്നെയും ഞാനാകുന്നു, വിഷ്ണുവും, രവിയും, ചന്ദ്രനും, സാമവേദവും, വാസവനും, മനസും, ചേതനയും, ശങ്കരനും, യക്ഷനും, പാവകനും, മേരുപർവതവും, ബൃഹസ്പതിയും, സ്കന്ദനും, സാഗരവും, ഭൃഗുമഹർഷിയും, അക്ഷരങ്ങളിൽ ഓംകാരവും, ജപയജ്ഞവും, ഹിമാലയവും, ആൽമരവും, നാരദനും, ചിത്രരഥനെന്ന ഗന്ധർവനും, കപിലമഹർഷിയും, ഉച്ചൈശ്രവസും, ഗജേന്ദ്രനും, രാജാവും, വജ്രായുധവും, കാമധേനുവും, കാമവികാരവും, വാസുകിയും, അനന്തനാഗവും, അര്യമാവും, വായുവും, ശ്രീരാമനും, സ്രാവും, ഗംഗയും, സൃഷ്ടി-സ്ഥിതി-സംഹാരവും, മൃത്യുവും, ശ്രീയും, സ്മൃതിയും, ധൃതിയും, ക്ഷമയും, സാമവും, ഗായത്രീഛന്ദസ്സും; മാർഗശീർഷമാസവും, വസന്തകാലവും, ചൂതുകളിയും, വിജയവും, നന്മയും, ശ്രീകൃഷ്ണനും, അർജ്ജുനനും, ഉശനാകവിയും, നീതിയും, ശിക്ഷയും, ജ്ഞാനവും, സർവചരാചരങ്ങളുടേയും ബീജവും... ഞാനാകുന്നു! എന്റെ വിഭൂതികൾക്കൊരന്ത്യവുമില്ല. ശ്രേഷ്ഠത്വമുള്ള

എല്ലാത്തിലേയും ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായത് ഞാനാണ്. മഹത്വമേറിയതിലെല്ലാത്തിലും വെച്ച് ഏറ്റവും മഹത്വമുള്ളതും ഞാനാണ്. അതെല്ലാമാണ് ഉദാഹരണത്തിനായി മേൽ സൂചിപ്പിച്ചത്. ഈ പ്രപഞ്ചം എന്നെ ആധാരമാക്കി നിലനിൽക്കുന്നു എന്നും അറിയുക. വേദങ്ങളിൽ വിവരിക്കുന്ന വിശ്വരൂപത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വസ്തുതാപരമമായ ഉദാഹരണങ്ങളാണ് വികാര-വിചാര-ദ്രവ്യ-സ്ഥാവര-ജംഗമ-മനുഷ്യ-മൃഗ-സസ്യ-ലതാദികളുടെ ഉദാഹരണത്തിലൂടെ കൃഷ്ണൻ അർജുനന് നൽകുന്നത്.

11. വിശ്വരൂപദർശനയോഗം

ഈ പ്രപഞ്ചചൈതന്യത്തിനാധാരമായ സ്രോതസ്സ് താൻ സ്വയമാണെന്ന് ശ്രീകൃഷ്ണൻ വിവരിച്ചപ്പോൾ, അത്രയും മഹത്തായ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ യഥാർത്ഥരൂപം അകക്കണ്ണുകൊണ്ടെങ്കിലും കാണുവാൻ സാധിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹം അർജുനൻ. ശ്രകൃഷ്ണനോടു പറഞ്ഞഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. കൃഷ്ണൻ അതിനു മറുപടിയായി നിന്റെ നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ടു എന്റെ വിശ്വരൂപം കാണുവാൻ സാധിക്കാത്തതിനാൽ ഞാൻ നിനക്ക് ദിവ്യചക്ഷുസു നിൽകാമെന്നും അതിലൂടെ തന്റെ അതിമഹത്തായ വിശ്വരൂപം കാണുവാൻ കൃഷ്ണൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ദൂരെ മാറി നിന്ന് സഞ്ജയനും ആ വിശ്വരൂപം കണ്ടത്ഭുതസ്തബ്ധനാകുന്നത് ധൃതരാഷ്ട്രനോടു വിവരിക്കുന്നു.

ദിവ്യമായ വിശ്വരൂപ ശരീരം, നേത്രങ്ങൾ, മുഖങ്ങൾ, ആയിരക്കണക്കിന് സൂര്യനുദിക്കുന്ന പ്രതീതി, മറ്റൊന്നിനോട് തുലനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത രൂപം കണ്ട് അത്ഭുത സ്തബ്ധനായി അർജ്ജുനൻ കൃഷ്ണന്റെ വിശ്വരൂപത്തെ പ്രകീർത്തിക്കുന്നു. വിശ്വരൂപത്തിൽ, അർജുനന് കാണുവാൻ സാധിച്ച രൂപങ്ങളും, ഭാവങ്ങളും, അനന്തതയും, വ്യാപ്തിയും, പ്രകാശവും, ശബ്ദവും, ഉഗ്രരൂപവും, ദേവന്മാർ കൈകൂപ്പി നിൽക്കുന്നതും, എല്ലാം എല്ലാം തന്നെ അർജ്ജുനൻ പ്രാർത്ഥനാരൂപത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു. വിശ്വരൂപത്തിലുള്ള ദംഷ്ട്രവും, നിറങ്ങളും ഭൂമിയിലുള്ള എല്ലാം തന്നെയും, ജനനമരണപ്രക്രിയയും, അതേ വിശ്വരൂപശരീരത്തിൽ പാണ്ഡവരേയും, കൗരവരേയും, യുദ്ധക്ഷേത്രവുമെല്ലാം അർജുനൻ ഭയഭീതിയോടെ കാണുന്നു. കൈകൂപ്പി നിന്ന് വിശ്വരൂപത്തിലുള്ള കൃഷ്ണനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അനുഗ്രഹിക്കാനായി അപേക്ഷിക്കുന്നു.

ഇതുകേട്ട് വിശ്വരൂപ കൃഷ്ണൻ വിവരിക്കുന്നു, ഞാനാണ് കാലം, ലോകത്തിന്റെ സൃഷ്ടിസ്ഥിതി സംഹാരത്തിന്നാധാരമായ ശക്തി. കാലം എല്ലാവരേയും അതാതു സമയത്ത് നശിപ്പിക്കുകയും പുനർസൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് എഴുന്നേറ്റു നിന്ന് ധീരനായ അർജ്ജുനാ നീ നിന്റെ കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കൂ എന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. കാലത്തിന്റെ ഈ രൂപഭാവങ്ങൾ കണ്ട് അർജുനാ നീ ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല, എന്നും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഉപാധികളില്ലാതെ അർജ്ജുനൻ കൃഷ്ണനു കീഴടങ്ങി കരഞ്ഞുകൊണ്ട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

കൃഷ്ണാ നിന്റെ മഹത്വമൊന്നുമറിയാതെ ഞാൻ നിന്നെ കൃഷ്ണാ സുഹൃത്തേ, യാദവാ എന്നെല്ലാം വിളിച്ചു. നീയാണ് ലോകത്തിന്റെ നിലനിൽപിന്നാധാരമായ പിതാവെന്നു ഞാനറിഞ്ഞില്ല. എന്നോട് ക്ഷമിക്കേണമേ! ഈ ഭയാനകമായ രൂപം കണ്ടു നിൽക്കുവാൻ ഞാൻ അശക്തനായതിനാൽ നിന്റെ ശാന്തമായ ചതുർഭുജരൂപം കാണിച്ചു തന്ന് എന്നെ അനുഗ്രഹിക്കേണമേ എന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഭയചകിതനായി നിൽക്കുന്ന അർജ്ജുനന് വിശ്വരൂപത്തിൽ നിന്ന് ശംഖചക്രഗദാധാരിയുടെ രൂപവും കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. ഈ രണ്ടു രൂപങ്ങളും ഒരു പുണ്യാത്മാവിനുപോലും ഒരു മാർഗത്തിലൂടെയും കാണുവാൻ സാധിക്കുകയില്ലെന്നും കൃഷ്ണൻ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ കർമ്മബന്ധനമില്ലാതെ കർമ്മമനുഷ്ഠിച്ച് എന്നിലേക്ക് വന്നു ചേരുക എന്നും കൽപിക്കുന്നു.

(പ്രപഞ്ച ചൈതന്യത്തെത്തന്നെ ഈശ്വരനായി കാണുവാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരേ ഒരു വീക്ഷണം ഭാരതീയരുടേതുമാത്രമാണ്. അതിനെ ശാസ്ത്രലോകം വ്യക്തമായിട്ടംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നത് ആത്മാഭിമാനകരമാണ്.)

12. ഭക്തിയോഗം

പരബ്രഹ്മചൈതന്യത്തെ ആരാധിച്ചുപാസിക്കുന്ന ഭക്തനാണോ ശ്രേഷ്ഠൻ അഥവാ കൃഷ്ണാ നിന്നെത്തന്നെ ഭക്തിയോടെ ആരാധിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണോ ശ്രേഷ്ഠനായ ഭക്തൻ എന്ന അർജ്ജുനന്റെ ചോദ്യത്തിന് കൃഷ്ണൻ മറുപടി പറയുന്നു. പരമാത്മ ചൈതന്യം അവ്യക്തവും അചിന്ത്യവുമായതിനാൽ സാധാരണക്കാർക്ക് ഉപാസിക്കാനാകില്ല. എന്നാൽ എന്റെ വ്യക്തമായ രൂപഭാവ ഉപാസന കാഠിന്യമുള്ളതല്ല. അതിനാൽ ക്ലേശരഹിതമായ മാർഗമാണ് സാധാരണക്കാർക്ക് എളുപ്പമായി ഭവിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ശ്രീകൃഷ്ണ ഉപാസന തന്നെയാണ് ശ്രേഷ്ഠം.

എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും എന്നിലർപ്പിച്ചുകൊണ്ടു കർമ്മനിരതനാകാൻ എളുപ്പമെന്നു മാത്രമല്ല, ഞാൻ എന്റെ ഭക്തനെ ഉദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നിൽ മനസ് സമർപ്പിച്ച്, എന്നെ ധ്യാനിച്ച്, എന്നിൽ നിവസിച്ച് നിരന്തരമായ അഭ്യാസം കൊണ്ട് എന്നിലേക്കുവരാനുള്ള വഴി ഭക്തന് എളുപ്പമായിത്തീരുന്നതിനാൽ അതു പിന്തുടരുകയാണ് ശ്രേഷ്ഠമാർഗം.

എന്റെ കർമ്മം തന്നെ നിരന്തരം ചെയ്യുന്നവനും എന്നിലെത്തുന്നു. ജ്ഞാനം ധ്യാനത്തേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണ്, ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമാണ് കർമ്മഫലത്യാഗം, കാരണം അതിലൂടെ അനന്തമായ ശാന്തിലഭിക്കുന്നു. എന്റേതെന്ന ഭാവമില്ലാതെ, അഹങ്കാരമില്ലാതെ, സുഖദുഃഖങ്ങളെ തുല്യമായി കണ്ട്, സ്ഥിരമായ സന്തോഷത്തോടെ ദൃഢചിത്തനായി എന്നിൽ മന

സ്സർപ്പിച്ച് നിലനിൽക്കുന്നവൻ എനിക്കു പ്രിയപ്പെട്ടവനാണ്. അവന് ജീവിതത്തിലെ നന്മതിന്മകൾ, സുഖദുഃഖങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നില്ല. അവന് സുഖവും ദുഃഖവും, ശത്രുവും മിത്രവും, സ്തുതിയും നിന്ദയും, ചൂടും തണുപ്പും, ഉയർച്ചയും താഴ്ചയുമെല്ലാം ഒരേ പോലെയായിത്തീരുന്നു. എന്റെ ഭക്തനായവൻ ഈ നിലയിലേക്കുയരുന്നു.

(ഒരു മാതൃകാഭക്തന്റെ നിലവാരത്തെയാണ് കൃഷ്ണൻ ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നത്. ആ ഭക്തന് ലഭിക്കുന്ന ശ്രേഷ്ഠമായ അനുഭൂതിയും വ്യക്തമായിത്തന്നെ കൃഷ്ണവിവരണങ്ങളിലുണ്ട്.)

13. ക്ഷേത്ര ക്ഷേത്രജ്ഞ വിഭാഗയോഗം

ശരീരമാണ് ക്ഷേത്രമെന്നും, എല്ലാ ശരീരത്തിലും നിലനിൽക്കുന്ന ചൈതന്യം താൻ തന്നെയാണെന്നും കൃഷ്ണൻ വിവരിക്കുന്നു. ആ ചൈതന്യമാണ് ക്ഷേത്രജ്ഞനെന്നറിയപ്പെടുന്നതും. ഈ ക്ഷേത്രജ്ഞ വിവരണം വേദത്തിലും ബ്രഹ്മസൂത്രത്തിലുമുണ്ട്. ക്ഷേത്രമാകട്ടെ വികാരവിചാരങ്ങളുൾക്കൊള്ളുന്ന പഞ്ചഭൂതങ്ങളും, പഞ്ചജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളും, പഞ്ചകർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളും, അവയുടെ പഞ്ചകർമ്മങ്ങളും ചേർന്നതാണ്. അഹങ്കാരമില്ലായ്മ, നിസ്വാർത്ഥത, അഹിംസ, ക്ഷമ, കുടിലതയില്ലായ്മ, ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം, മനോനിയന്ത്രണം, ബന്ധനമില്ലായ്മ, അഹംഭാവമില്ലായ്മ, നന്മയോടുള്ള ബന്ധം, സംസാരസാഗത്തിലെ വേദന-ദുഃഖം-പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവ തിരിച്ചറിയൽ, എന്റേതെന്ന ഭാവമില്ലായ്മ, സമചിത്തത, തുല്യത, ഭക്തി, ആത്മീയത, ജ്ഞാനം, സത്യം, ധർമ്മം, നീതി, ന്യായം,... ഇവ ഓരോ വ്യക്തിയിലുമുണ്ടായിരിക്കണം.

പരബ്രഹ്മ/പരമാർത്ഥ ചൈതന്യത്തെക്കുറിച്ച് കൃഷ്ണൻ വിവരിക്കുന്നു. അത് സർവയിടത്തും വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്നു. സർവതിനേയും കാണുവാനും കേൾക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു. എല്ലാത്തിലും വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്നു. ആദിയും അന്തവുമില്ലാത്ത, നന്മതിന്മകൾ തീണ്ടാത്തതായ, ഇന്ദ്രിയങ്ങളില്ലാത്ത, അവ്യക്തമായ, ചിന്താതീതമായ, അകത്തും പുറത്തും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന, വിഭജിക്കാനാകാത്ത, വേർതിരിക്കാനാകാത്ത, ബ്രഹ്മാ-വിഷ്ണു-ശിവ ചൈതന്യങ്ങൾക്കാധാരമായ, മായാതീതമായ, പ്രകാശപൂർണമായ, പരമജ്ഞാനിക്ക് മാത്രം തിരിച്ചറിയാനാകുന്ന... മനസ്സിലാക്കിയാലും മനസ്സിലാകാൻ വിഷമമുള്ള ആ ചൈതന്യമാണ് പരമാത്മ-പരബ്രഹ്മ ചൈതന്യം അത് ശരീരമാകുന്ന ക്ഷേത്രത്തെ നിരന്തരം ചലനോന്മുഖമാക്കുന്നു.

ശരീരഘടകങ്ങളായ പ്രകൃതികർമ്മനിരതമാകുന്നു. ആത്മചൈതന്യം സ്വബോധത്തോടെയും പ്രജ്ഞാനത്തോടെയും (consciousness and awareness) ശരീരത്തെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നു.

ജീവാത്മാവ് പരമാത്മാവിന്റെ തന്നെ ഭാഗമാണ്. അത് സാക്ഷീഭാവത്തിൽ

ഓരോ ശരീരത്തിലും നിലനിൽക്കുന്നു. അതാണ് ശരീരത്തിന് മാർഗ ദർശിയും നിലനിൽപ്പിന്നാധാരവും, ശരീരത്തിന്റെ സത്തുമായിട്ടുള്ളതും. ഈ ചൈതന്യത്തെ പ്രപഞ്ച പുരുഷ ചൈതന്യമായും നിർവചിക്കാറു ണ്ട്. അത് ഹൃദയമണ്ഡലത്തിലധിവസിക്കുന്നതായി ചിലരറിയുന്നു. എന്നാൽ മഹത്തായ ഈ ശാസ്ത്രസത്യം മനസിലാക്കണം; പ്രകൃതി യുടേയും പ്രപഞ്ചപുരുഷ ചൈതന്യത്തിന്റേയും സമഞ്ചസമായ ഏക ത്വത്തിലാണ്, ചരാചരങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നത് എന്ന്. ഈ ചൈതന്യം എല്ലാവരിലും ഒരേ പോലെ നിലകൊള്ളുന്നു. പ്രകൃതിയുടേയും പ്രപ ഞ്ചപുരുഷന്റേയും സമഗ്രജ്ഞാനം ലഭിച്ചവനാണ് യഥാർത്ഥ ജ്ഞാനി യെന്നറിയണം.

പരമാത്മ ചൈതന്യം യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു പ്രവർത്തിയും/ കർമ്മവും ചെയ്യുന്നില്ല. അതിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം അഥവാ സാക്ഷീഭാവത്തിലുള്ള സ്ഥാനം തന്നെ ശരീര ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ കർമ്മത്തിന് (പ്രവർത്തനത്തിന്) വിധേയമാക്കുന്നു.

പരബ്രഹ്മ/പരമാത്മ/പ്രപഞ്ച പുരുഷ ചൈതന്യം എങ്ങിനെയാണോ ഈ പ്രപഞ്ചത്തെ പ്രകാശിപ്പിച്ച് ചൈതന്യവത്താക്കുന്നത്, അതുപോലെ ജീവാത്മ ചൈതന്യം ശരീരത്തേയും പ്രകാശമാനമാക്കി കർമ്മനിരത മാക്കുന്നു. കോടാനുകോടി സൂര്യന്മാർ എങ്ങിനെയാണോ പ്രപഞ്ചത്തെ പ്രകാശമാനമാക്കുന്നത് അതുപോലെ തന്നെ ആത്മചൈതന്യവും ഈ ക്ഷേത്രമാകുന്ന ശരീരത്തെ പ്രകാശപൂരിതമാക്കുന്നു. (ഈ ശരീരം മദ്യ വും, മാംസവും, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളും കൊണ്ട് മലിനമാക്കരുത്. അത് ധർമ്മമായി കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുവാനുള്ള ഉപകരണമാണ് എന്നറിയണം)

14. ഗുണത്രയവിഭാഗയോഗം

ഈ പ്രകൃതി മാതാവായും ഞാൻ എല്ലാ ചരാചരങ്ങളുടേയും പിതൃ സ്ഥാനീയനായും നിലകൊള്ളുന്നു. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള ഓരോ ന്നിലും സ്വതസിദ്ധമായ മൂന്നു ഗുണങ്ങൾ; സത്വഗുണം, രജോഗുണം തമോഗുണം ഉണ്ട്. അത് പ്രകൃതിയുടെ എട്ടുഘടകങ്ങളോടെ അടി സ്ഥാനത്തിലാണു ദയം ചെയ്യുന്നതും നിലകൊള്ളുന്നതും.

ഇതിൽ സത്വഗുണം ശ്രേഷ്ഠവും, സന്തോഷം, സംതൃപ്തി തുടങ്ങിയ നന്മ നിറഞ്ഞ വികാരങ്ങൾക്കാധാരവുമാണ്. എന്നാൽ രജോഗുണമാ കട്ടെ മധ്യമവും ആഗ്രഹം, ഇച്ഛാശക്തി, ബന്ധനം, വെല്ലുവിളി, ധീരത എന്നിവക്ക് കാരണമാകുന്നതുമാണ്. തമോഗുണമാകട്ടെ അജ്ഞതയും, സ്വാർത്ഥതയും, തിന്മയും, ആലസ്യവും, പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതാണ്. സത്വ ഗുണം സന്തോഷത്തിനും രജസ് കർമ്മനിരതത്വത്തിനും, തമസ് തെറ്റു കൾക്കും കാരണമാകുന്നു. രജസ് അത്യാഗ്രഹത്തിനും, സ്വാർത്ഥത ക്കും, അശ്രാന്ത പരിശ്രമത്തിൽ, സന്തോഷത്തിനുള്ള പരക്കം പാച്ചി ലിനും കാരണമാകുന്നു. ത്രിഗുണങ്ങളിൽ ഏതൊന്നിന്റെയാണോ ആധി

പത്യമുള്ളത് അയാൾ. ദേഹവിയോഗം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനനുസരിച്ചുള്ള പുനർജന്മമായിരിക്കും (അയാൾക്ക്) ലഭിക്കുന്നത്. സത്വഗുണം ഉയർച്ചക്കും, രജോഗുണം അതേ അവസ്ഥക്കും തമോഗുണം അധഃപതനത്തിനും കാരണമായിത്തീരുന്നു.

ആർക്കാണോ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളില്ലാത്തത്. ആകർഷണ വികർഷണങ്ങളില്ലാത്തത്, ഭേദഭാവങ്ങളില്ലാത്തത്, സമചിത്തതയുള്ളത് അവർ ഗുണാതീതന്മാരാണ്. മൂന്നുഗുണങ്ങൾക്കും അതീതരാണവർ അവർ ഈശ്വരാംശമെന്ന ബോധത്തിൽ സംതൃപ്തിയോടെ തന്നെ ജീവിക്കുന്നു. അവർക്ക് മാനാപമാനങ്ങളും, ശീത ഉഷ്ണവും, സ്തുതിനിന്ദയും, കർമ്മകർതൃഭാവവും, ഒന്നും ഇല്ലതന്നെ. അവർ ആത്മാഭിമാനത്തോടെ ആത്മജ്ഞാനിയായി പരമാനന്ദത്തോടെ ജീവിക്കുകയും ജീവിതത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുകയും ചെയ്ത് അന്ത്യത്തിൽ എന്നിൽതന്നെ എത്തിച്ചേരുന്നു.

(ലോകത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഏതൊന്നിലും, സസ്യലതാദികളിലും, മൃഗങ്ങളിലും, മണ്ണിലും, വായുവിലും, ജലത്തിലും, ഔഷധത്തിലും എല്ലാമെല്ലാം ഈ മൂന്നു വിഭാഗത്തിൽപെടുന്നവയാണുള്ളത്. അതായത് സാത്വീകമായ മൃഗം (പശു) രാജസീകമൃഗം (നായ) താമസീക മൃഗം (കഴുതപ്പുലി) എന്നതു പോലെ താരതമ്യം ചെയ്യുക.)

15. പുരുഷോത്തമയോഗം

മനുഷ്യലോകത്തിൽ (ജീവിതത്തിൽ) ബന്ധനമുണ്ടാക്കുന്നതെന്തെല്ലാമാണോ അതിനെ നിസ്സംഗതയാകുന്ന ആയുധത്തിൽ മുറിച്ചു മാറ്റി ബന്ധം നിലനിർത്തി ബന്ധനത്തെ ഇല്ലാതാക്കി നിരന്തരം ആത്മീയമായി ഉയരണം, വളരണം, ഉണരണം. ഈ വളർച്ചക്ക് കർമ്മത്തോടുള്ള ബന്ധനം തടസ്സമാകരുത്. ഉപനിഷത്തുക്കൾ വിവരിക്കുന്ന പരമമായ ചൈതന്യമാകുന്ന ജീവാത്മപരമാത്മാവിനെക്കുറിച്ച് കൃഷ്ണൻ വീണ്ടും വീണ്ടും വിവരിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. അതു തന്റെ അംശം തന്നെയാണെന്ന് വർണ്ണിക്കുന്നു. ജീവാത്മാവ് കർമ്മഫലത്തെ പുതിയ ശരീരത്തിലേക്ക്, മരണശേഷം, നയിക്കുന്നത് ഗന്ധമുള്ള തന്മാത്രകളെ വായു വഹിക്കുന്നതു പോലെയാണ്. ജീവാത്മാവിനെക്കുറിച്ച് അജ്ഞർകാര്യമായിട്ടറിയുന്നില്ല. സൂര്യചന്ദ്രന്മാരിലുള്ള പ്രകാശം പോലെ ജീവാത്മ പരമാത്മ ചൈതന്യം എന്നിൽ പ്രകാശിക്കുന്നു. നശിക്കുന്നതും നശിക്കാത്തതുമായ എല്ലാംതന്നെ എന്നിലാധാരമായി നിലനിൽക്കുന്നു. എല്ലാത്തിന്റേയും ശരീരം നശിക്കുന്നതും ആത്മചൈതന്യം നശിക്കാത്തതുമാകുന്നു. പരമാത്മചൈതന്യവും പരമപുരുഷചൈതന്യവും എല്ലാം എന്നിൽ തന്നെ നിലകൊള്ളുന്നു. അതിനാൽ പുരുഷോത്തമനായി ഞാൻ നിലകൊള്ളുന്നു. മറ്റൊർത്ഥത്തിൽ എന്നെ വെറും മനുഷ്യനായി

മാത്രം കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കുപോലും ഞാൻ ഉത്തമനായ ഒരു പുരുഷനായി കണ്ട് ആരാധിക്കാനാകും. അതാണ് പുരുഷോത്തമ യോഗം.

16. ദൈവാസുര സമ്പദ് വിഭാഗയോഗം

ഓരോ മനുഷ്യനും ആവശ്യമുള്ള ഗുണവിശേഷങ്ങൾ കൃഷ്ണൻ വിവരിക്കുന്നു. നിർഭയത്വം, മനഃശുദ്ധി, ധ്യാനപരിശീലനം, ഇന്ദ്രിയനിയന്ത്രണം, ദേവപൂജ, മുതിർന്നവരോടുള്ള ആദരവ്, വേദപഠനം, സേവനം, പരസഹായം, നിശ്ചയദാർഢ്യം, അഹിംസ, സത്യസന്ധത, വാക്ശുദ്ധി, ദേഷ്യമില്ലായ്മ, കർമ്മനിരതത്വം, അഹങ്കാരമില്ലായ്മ, ക്ഷമ, ക്ഷമിക്കുവാനുള്ള മനസ്, പരിശുദ്ധി, ശത്രുതയില്ലായ്മ... എന്നീ ഈശ്വരഗുണങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളാണ് ഈശ്വരീയ ഗുണമുള്ളവരായി സാത്വീകരായി വിവരിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇത് മോചനത്തിന് കാരണമായിത്തീരുന്നു.

ആസുരീകഗുണം (ദോഷം) ഉള്ളവർ സ്വാർത്ഥത, വെറുപ്പ്, ദേഷ്യം, അഹംഭാവം, അജ്ഞത, പാരുഷ്യം എന്നിവയുടെ മൂർത്തിമത് ഭാവമായിരിക്കും. ഇത് ബന്ധനത്തിന് കാരണമായിത്തീരുന്നു. ഇവർ രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. ശരിയും തെറ്റും ഇവർക്കജ്ഞാതമാണ്. ആസുരീകസ്വഭാവദോഷമുള്ളവർക്ക്, സത്യം, ധർമ്മം, ഈശ്വരഭക്തി, എന്നുള്ളതൊന്നുമുണ്ടാകില്ല. അവർ ദാർഷ്ട്യത്തോടെ പറയും മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യം മാത്രമാണ് ഈ ലോകത്തിൽ പ്രാധാന്യമായിട്ടുള്ളത്. വൈരുദ്ധ്യാധിഷ്ഠിത ഭൗതീകവാദത്തിൽ നിന്നാണിതെല്ലാം ഉത്ഭവിക്കുന്നത്. നശീകരണ മനോഭാവം, അത്യാഗ്രഹം, മൂഢമായ മുദ്രാവാക്യം, അജ്ഞത, ദുഃസ്വഭാവം, അഹങ്കാരം, ദാർഷ്ട്യം, വെറുപ്പ്, ആഢംബരപ്രിയത്വം, അത്യാഗ്രഹം, ദേഷ്യം, ഞാൻ, എന്റെ, എനിക്ക്, എന്നതിൽ മാത്രമുള്ള ശ്രദ്ധ, അധികാരവെറി, പ്രദർശനാത്മക പ്രവർത്തികൾ, നിരീശ്വരവാദം, ക്രൂരത, ഇതെല്ലാം താമസിക ദോഷം അഥവാ ആസുരിക സ്വഭാവമുള്ളവരുടെ ദോഷവിശേഷങ്ങളാണ്.

നിരകത്തിലേക്ക് പ്രയാണം ചെയ്യുന്നവർ അത്യാഗ്രഹം, ദേഷ്യം, പിശുക്ക് ഈ മൂന്നു വാതിലുകളിലൂടെ പ്രയാണം ചെയ്തവരായിരിക്കും. ഈ താമസീക ദോഷമുള്ളവർ നന്മയിലേക്ക് തിരിയുകയില്ല തന്നെ.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ മേൽവിവരിച്ച തമോദോഷങ്ങളുണ്ടാകാതിരിക്കാനും സാത്വീകഗുണങ്ങളുണ്ടാക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. അതാണ് ഭഗവദ്ഗീത നിത്യജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നവരുടെ മാർഗവും ലക്ഷ്യവും.

17. ശ്രദ്ധാത്രയവിഭാഗയോഗം

ഓരോ വ്യക്തിയും, അവനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വികാരവിചാരങ്ങളും, കർമ്മങ്ങളും എപ്രകാരമുള്ളതായിരിക്കണമെന്നും, ശാസ്ത്രവിധിപ്രകാരം ഒരു

വ്യക്തിക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതായ നിഷ്ഠ എന്തായിരിക്കണമെന്നും അർജ്ജുനൻ ചോദിച്ച ചോദ്യത്തിന് കൃഷ്ണൻ മറുപടി പറയുന്നു.

പല വ്യക്തികളുടേയും ശ്രദ്ധ സാത്വികമായും, രാജസീകമായും, താമസീകമായും മൂന്നുവിധത്തിലുണ്ട്. അതുപോലെ ഭക്തിയും, തപസ്സും, ആഹാരവും, യജ്ഞവും, വാക്കുകളും, മനസ്സും, ദാനവും,... എല്ലാം സാത്വീകമായിട്ടുള്ളതുമുണ്ട്, രാജസീകമായിട്ടുള്ളതുമുണ്ട് അതുപോലെ താമസീകമായിട്ടുള്ളതുമുണ്ട്. ഈ മൂന്നു വിധത്തിൽപ്പെടുന്നവരിൽ ഓരോരുത്തർക്കും അതിന്റേതായ പ്രത്യേകതകളും ഗുണദോഷഫലങ്ങളും പരിണതഫലങ്ങളും ശ്രീകൃഷ്ണൻ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവയിലോരോന്നും ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന നന്മതിന്മകളും വിവരണങ്ങളിൽപ്പെടുന്നു.

(ഇതിൽ നമുക്ക് കൂടുതൽ സാത്വീകനന്മകളുണ്ടായിരിക്കണം, കുറച്ച് രാജസീകതയും അൽപം മാത്രം താമസീകതയും വേണം. ഏതാണ്ട് 5 : 3:1 എന്ന ക്രമത്തിലായിരിക്കണമതെന്നുമാത്രം.)

18. മോക്ഷസന്ന്യാസയോഗം

സന്ന്യാസമെന്നാൽ എന്താണെന്നറിഞ്ഞാൽ കൊള്ളാമെന്ന അർജ്ജുനന്റെ അഭ്യർത്ഥനയനുസരിച്ച് കൃഷ്ണൻ സന്ന്യാസത്തെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുന്നു. സന്ന്യാസത്തെ രണ്ടുവിധത്തിൽ നിർവചിക്കുന്നവരുണ്ട്. എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കുകയോ അഥവാ കർമ്മം നിരന്തരം ചെയ്ത് കർമ്മഫലങ്ങൾ ത്യജിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് സന്ന്യാസമത്രെ. അങ്ങിനെ രണ്ടുപക്ഷമുണ്ടാകാൻ അതിന്റേതായ കാരണങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ യഥാർത്ഥ സന്ന്യാസവും ത്യാഗവും വ്യക്തമായിട്ടറിയേണ്ടതാണ്. ഏതു തരം കർമ്മത്യാഗവും, കർമ്മഫലത്യാഗവും തന്നെ ബന്ധനമില്ലാതെ ചെയ്യണം. സ്വധർമ്മം ഒരിക്കലും ത്യജിക്കരുത്. ത്യജിക്കുന്നത് ആലസ്യം കൊണ്ടോ സ്വാർത്ഥതകൊണ്ടോ ആകരുത്. കർമ്മം ത്യജിക്കുന്നതിനേക്കാൾ സന്ന്യാസിക്ക് കർമ്മഫലം ത്യജിക്കലാണുത്തമ മാർഗം.

കർമ്മവും, കർമ്മഫലങ്ങളും സത്വം, രജസ് തമസ് എന്നിപ്രകാരമുണ്ട്. ഞാനാണ് ഈ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതെന്ന ഭാവമില്ലാതെ മനസ്-വാക് -ശരീരം കൊണ്ടെല്ലാം ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ സാത്വീകമായും ത്യാഗപൂർണമായുമിരിക്കണം.

കർമ്മം, അതു ചെയ്യുവാനുള്ള അറിവ്, അതു ചെയ്യുവാനുള്ള അഭിവാഞ്ചം, കർമ്മം ചെയ്യുന്ന രീതി, കർത്താവ്, ഇതെല്ലാം സാത്വീകമായി നിലനിൽക്കുമ്പോൾ അത് സാത്വീക സന്ന്യാസമായിത്തീരുന്നു. അവയെല്ലാം രാജസീകവും താമസീകവുമായിത്തീരുമ്പോൾ ആ സന്ന്യാസം ചൈതന്യഹീനമായിത്തീരുന്നു. അതിഗഹനമായ വിധത്തിൽ കർമ്മം,

കർത്താവ്, ക്രിയ, കർമ്മഫലം, കർമ്മഫലത്യാഗം അതിന്റെ ഗുണദോഷങ്ങൾ, എന്നിവയെല്ലാം ശ്രീകൃഷ്ണൻ പദാനുപദം ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു.

സാത്വീക-രാജസീക-താമസികമായ അറിവ്, കർമ്മം, കർത്താവ്, ബുദ്ധി, തീരുമാനം, വിവേകം, നിശ്ചദാർഢ്യം, ധൃതി, സന്തോഷം, പ്രകൃതി, മനസ്, ഔദ്യോഗിക ദൗത്യം എന്നിവ വിവരിക്കുന്നു. അതായത് മേൽ വിവരിച്ചതോരോന്നും സാത്വീകമായും, രാജസീകമായും താമസീകമായും അതാതു ഗുണങ്ങൾ (ദോഷങ്ങൾ) ഉള്ള വ്യക്തികളിൽ പ്രകടമാകുന്നു എന്നതാണ് വിവരണത്തിന്റെ കാതലായ സന്ദേശം!

മേൽ വിവരിച്ചതെല്ലാം സാത്വീകഭാവത്തിലേക്കുയർത്തിയാൽ കൃഷ്ണനിലേക്കുള്ള പ്രയാണം വളരെ എളുപ്പമായിത്തീരുന്നു. അവയ്ക്കു കൃഷ്ണന്റെ പൂർണാനുഗ്രഹവുമുണ്ടായിരിക്കും. ഹേ അർജ്ജുനാ! നീയും ക്ഷത്രിയധർമ്മം അനുഷ്ഠിച്ച് ഈ രാഷ്ട്രത്തിൽ ധർമ്മം സ്ഥാപിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കേണ്ടതാണ്. സ്വയം അതു ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ചുറ്റുപാടുകൾ നിന്നെ കൊണ്ടതു ചെയ്യിപ്പിക്കുമെന്നറിയുക. സ്വധർമ്മത്തിൽ നിന്ന് നിനക്ക് ഒളിച്ചോടാനാകില്ല. ഈ യുദ്ധം പോലും ഈശ്വരാരാധനയായിട്ടനുഷ്ഠിക്കുക. ഈശ്വരൻ നിന്റെ ഹൃദയത്തിലാണുള്ളതെന്നറിഞ്ഞ് കർമ്മനിരതനാകുക. ഇപ്പോൾ മറ്റെല്ലാ ചിന്തകളും ഉപേക്ഷിക്കുക! ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതുപോലെ നിന്റെ ധർമ്മം കുരുക്ഷേത്ര ഭൂമിയിലനുഷ്ഠിക്കുക. നിനക്ക് പാപഭാരം ഏൽക്കേണ്ടി വരികയില്ല തന്നെ. ഞാൻ നിന്നെ പാപമേൽക്കാത്ത വിധത്തിൽ നയിച്ചുകൊള്ളാമെന്നും സത്യം ചെയ്യുന്നു.

(ഈ ഭഗവദ്ഗീത ശ്രദ്ധയോടെ പഠിച്ച് നമ്മൾ നമ്മുടെ കർമ്മമണ്ഡലത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുകയും വേണം. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ ശക്തവും, യുക്തിസഹജവും, ധർമ്മാധിഷ്ഠിതവും, ഭക്തി-ജ്ഞാനം-കർമ്മമാർഗം അടങ്ങിയ നിർദ്ദേശങ്ങളും അണുവിട വ്യത്യാസപ്പെടാതെ ധീരതയോടെ, സംശയവും തളർച്ചയുമില്ലാതെ അർജ്ജുനൻ കർമ്മധർമ്മക്ഷേത്രമായ കുരുക്ഷേത്രത്തിലിറങ്ങി എന്ന് സഞ്ജയൻ ധൃതരാഷ്ട്രരോട് അത്യത്ഭുതത്തോടെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.)

(ബ്രാക്കറ്റിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിവരണങ്ങളൊഴികെ ബാക്കിയുള്ളതെല്ലാം ഭഗവദ്ഗീതയിലെതന്നെ സന്ദേശങ്ങളാണ്. അത് എന്റേതായ സന്ദേശമോ, നിർദ്ദേശമോ, വ്യാഖ്യാനമോ അല്ല. ഞാൻ എന്റേതായി എഴുതിയിരിക്കുന്നത് മാത്രമാണ് ബ്രാക്കറ്റിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് മാത്രമാണ് ബ്രാക്കറ്റിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. വീണ്ടും എഴുതട്ടെ മറ്റെല്ലാം ശ്രീകൃഷ്ണന്റേതോ, സഞ്ജയന്റേതോ, അർജ്ജുനന്റേതോ അല്ല വിവരണമോ ചോദ്യമോ ആണെന്ന് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കുക)

സനാതന ധർമ്മത്തിന്റെ പ്രധാന ഗ്രന്ഥശാഖകൾ

I. **വേദങ്ങൾ:-** വേദം എന്നാൽ അറിവ്, സനാതനധർമ്മത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, മാനവരാശിയുടെ ആദിമ ഗ്രന്ഥം.

1. **ഋഗ്വേദം :** സമഗ്രമായ ജ്ഞാന കാണ്ഡം. മനസ്, ശരീരം, കുടുംബം, സംസ്കാരം, സമൂഹം, രാഷ്ട്രം, സർവചരാചരങ്ങൾക്കും ശാശ്വതനന്മയ്ക്കായുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ (25 ശാഖകൾ)

2. **കൃഷ്ണയജുർവേദം :** ഗദ്യവും പദ്യവും ചേർന്ന് വൈ വിദ്യമാർന്ന വിഷയങ്ങളും, അനവധി ശാഖകളുമുള്ള യാഗകർ മ്മത്തിനായുള്ള കർമ്മ കാണ്ഡ മന്ത്രങ്ങൾ (100 ശാഖകൾ)

3. **ശുക്ളയജുർവേദം :** യാഗകർമ്മങ്ങൾക്കായുള്ള ഗദ്യങ്ങളില്ലാതെ പദ്യങ്ങൾ മാത്രമുള്ള ഉജജ്വല ജ്ഞാന - വിജ്ഞാന സമ്മിശ്രമായ മന്ത്രങ്ങൾ ഉൾകൊള്ളുന്ന 40 അദ്ധ്യായം (2 ശാഖകൾ).

4. **സാമവേദം :** ഋഗ്വേദീയ മന്ത്രങ്ങൾ യാഗശാലയിൽ ഗാനരൂപത്തിൽ ആലപി ക്കുന്ന സാമഗാനങ്ങൾ അടങ്ങുന്ന സാമമന്ത്രങ്ങൾ, ഗ്രാമഗേയ - ആരണ്യഗേയ- ഊഹ- ഊഹ്യ- ഗാനങ്ങൾ (1000 ശാഖകൾ).

5. **അഥർവവേദം :** സാധാരണ ജനതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കൃഷി, രോഗം, ഔഷധം, പ്രാർത്ഥന, രാജാരോഹണം, ശത്രുനാശനം, കൃമിനാശം തുടങ്ങിയ സൂക്തങ്ങൾ

II. ബ്രാഹ്മണങ്ങൾ :- ബ്രാഹ്മണഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രധാന മായി യാഗയജ്ഞങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നു. ഇത് വേദത്തോട് ചേർന്നും പ്രത്യേകമായും വരാവുന്നതാണ്. പ്രധാനമായും ഗദ്യമാണ് ബ്രാഹ്മണങ്ങൾ. പ്രധാനമായും ഭൗതീക നന്മയ്ക്കായുള്ള കാമ്യേഷ്ഠികളാണിതിൽ വിവരിക്കുന്നത്.

6. **ഋഗ്വേദീയ ബ്രാഹ്മണങ്ങൾ :** ഐതരേയ ബ്രാഹ്മണവും, സംഖ്യായന ബ്രാഹ്മണവും. ഇതിൽ ഋഗ്വേദികൾ നടത്തുന്ന സമഗ്രമായ യാഗവിവരണങ്ങൾ നൽകുന്നു.

7. **കൃഷ്ണയജൂർ വേദീയ ബ്രാഹ്മണങ്ങൾ :** തൈത്തരീയ ബ്രാഹ്മണവും, മൈത്രായണീയ ബ്രാഹ്മണവും, കൃഷ്ണയജൂർവേദശാഖക്കാർ നടത്തുന്ന യാഗവിവരണം നൽകുന്നു.

8. **ശുക്ലയജൂർവേദീയ ബ്രാഹ്മണങ്ങൾ :** ശതപഥബ്രാഹ്മണം (100 അദ്ധ്യായങ്ങൾ) പദാനുപദയാഗ കർമ്മങ്ങളുടെ വിവരണം. കൂടാതെ അനവധി ചരിത്ര വസ്തുതകളും ഉൾപ്പെടുന്നു. ചിട്ടയായ അവതരണമാണിതിലുള്ളത്.

9. **സാമവേദീയ ബ്രാഹ്മണങ്ങൾ :** താണ്ഡ്യം, ജൈമിനീയം, ദേവതാദ്ധ്യായം, വംശം, ആർഷേയം, ഷഡ്വിംശം, ഛന്ദോഖ്യം തുടങ്ങിയ 11 ബ്രാഹ്മണങ്ങളുണ്ട്.

10. **അഥർവവേദീയ ബ്രാഹ്മണങ്ങൾ :** ഗോപഥ ബ്രാഹ്മണം, അനവധി ആചാരങ്ങളും ചരിത്രവിഷയങ്ങളും, ധർമ്മാചാരങ്ങളും അനവധി ദിവസം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന യാഗങ്ങളുമാണ് ഇതിലെ വിഷയങ്ങൾ. ചിട്ടയായ വിവരണമാണിതിലുള്ളത്.

III. ആരണ്യകങ്ങൾ :- സന്യാസവും, വാനപ്രസ്ഥാശ്രമവും സ്വീകരിച്ചവർ ലളിതമായി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ മോക്ഷത്തിനായുള്ള യാഗങ്ങളാണ്. (മോക്ഷേഷ്ഠികൾ) ഇതിൽ വിവരിക്കുന്നത്.

11. **ഋഗ്വേദീയ ആരണ്യകം :** ഐതരേയ ആരണ്യകം, കൗഷീതകി ആരണ്യകം. ആത്മീയ യാഗങ്ങളും ആചരണങ്ങളും വിവരിക്കുന്നു.

12. **കൃഷ്ണയ ജൂർവേദീയ ആരണ്യകം :** മൈത്രായണീയ ആരണ്യകം, തൈത്തരീയ ആരണ്യകം ഇവയാണ് പ്രധാന ആരണ്യകങ്ങൾ.

13. **ശുക്ലയജൂർവേദീയ ആരണ്യകം :** ശുക്ലയജൂർവേദത്തിന് ആരണ്യക ഗ്രന്ഥങ്ങളില്ല.

14. **സാമവേദീയ ആരണ്യകം :** ചില ആരണ്യ ഗേയഗാനങ്ങളുടെ വിവരണങ്ങളല്ലാതെ സാമവേദത്തിന് ആരണ്യകങ്ങളില്ല.

15. **അഥർവവേദീയ ആരണ്യകം :** അഥർവ വേദത്തിന് ആരണ്യകങ്ങളില്ല. തദ്വിഷയങ്ങൾ ഗോപഥ ബ്രാഹ്മണത്തിൽ വരുന്നുണ്ട്.

ചിലപ്പോൾ വേദത്തിലും ബ്രാഹ്മണഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ഉപനിഷത്തുക്കളിലും സന്യാസവിഷയങ്ങൾ സുദീർഘമായി വിവരിക്കുന്നത്, ആരണ്യകമായിട്ടെടുക്കാം.

IV. ഉപനിഷത്തുകൾ :- ആകെ 108 ഉപനിഷത്തുകൾ. പരമമായ സത്യത്തെക്കുറിച്ച്, മനസ് -ആത്മാവ് - പരമാത്മാവ് ഇന്ദ്രിയങ്ങൽ എന്നീ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് അതിഗഹനമായ വിവരണമാണ് 18 ഉപനിഷത്തുകൾ. ബാക്കിയുള്ള ഉപനിഷത്തുക്കൾ പല ആത്മീയ വിഷയങ്ങളും വിവരിക്കുന്നു.

16. **ഋഗ്വേദീയ ഉപനിഷത്തുകൾ :** 10 ഉപനിഷത്തുക്കളാണ് ഋഗ്വേദത്തിന്റേതായുള്ളത്. ഇതിൽ ശ്രേഷ്ഠമായത് ഐതരേയ ഉപനിഷത്താണ്.

17. **കൃഷ്ണയജൂർവേദീയ ഉപനിഷത്തുകൾ :** കഠം, തൈത്തരീയം, കൈവല്യം, ശ്വേതാശ്വേതരം, മഹാനാരായണം തുടങ്ങിയ 32 ഉപനിഷത്തുക്കളാണ് ഈ വേദത്തിന്റേതായുള്ളത്.

18. **ശുക്ലയജൂർവേദീയ ഉപനിഷത്തുകൾ :** ഈശാവസ്യം, ബൃഹദാരണ്യകം, മുക്തികം തുടങ്ങി 18 ഉപനിഷത്തുക്കൾ ഈ വേദത്തിനുണ്ട്

19. **സാമവേദീയ ഉപനിഷത്തുകൾ :** കേനം, ഛാന്ദോഗ്യം, വജ്ര സൂചികം, തുടങ്ങിയ 16 ഉപനിഷത്തുക്കളാണീ വേദത്തിന്റേതായുള്ളത്.

20. **അഥർവവേദീയ ഉപനിഷത്തുകൾ :** പ്രശ്നം, മുണ്ഡകം, തുടങ്ങിയ 32 ഉപനിഷത്തുകൾ അഥർവ വേദത്തിന്റേതായുണ്ട്.

ചിലർ പുതിയ ഉപനിഷത്തുക്കൾ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. അത് 108 ൽ ചേർക്കാവുന്നതല്ല.

V. വേദാംഗങ്ങൾ :- 18 ആധികാരിക ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വീതമുള്ള 6 വേദാംഗങ്ങളുണ്ട്. വേദത്തിന്റേയും, വേദപഠനത്തിന്റെയും, ആചരണത്തിന്റേയും സമഗ്രനിയമാവലികൾ വിവരിക്കുന്ന വേദ അവയങ്ങൾ (അംഗങ്ങൾ) ആയി ഇവയെ കണക്കാക്കുന്നു.

21. ശിക്ഷാഗ്രന്ഥങ്ങൾ : വേദ പഠനത്തിന്റെ സമഗ്ര ശിക്ഷണ നിയമങ്ങൾ വിവരിക്കുന്ന 18 ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ശൗനക - ശാകടായന - യജ്ഞവൽക്യ - പാണിനീയ ശിക്ഷാഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രധാനമാണ്.

22. നിരുക്ത ഗ്രന്ഥങ്ങൾ : വേദമന്ത്ര സംസ്കൃത പദങ്ങളു ടെയും ദേവതയുടേയും ഉത്ഭവത്തെക്കുറിച്ചും നിഘണ്ഢുവുൾപ്പെടെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന സർവോൽക്യഷ്ടമായ ഗ്രന്ഥമാണ് യാസ്കാചാര്യന്റെ നിരുക്തം. ഭാഷയുടെ സമ്പൂർണ്ണവിവരണമെന്നർത്ഥം.

23. വ്യാകരണ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ : സംസ്കൃതഭാഷയുടെ സമ്പൂർണ്ണ വ്യാകരണ നിയമങ്ങൾ പാണിനി, പതഞ്ജലി, ശാകടായനൻ തുടങ്ങിയവർ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. സംസ്കൃത ഗ്രാമർ ആണിത്.

24. ഛന്ദഃ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ : വേദ മന്ത്രങ്ങളുടെ പ്രാസം, ശ്രുതി, കവിതാ രചനാ നിയമം, വൃത്തനിയമങ്ങളെല്ലാം പിംഗളാചാര്യന്റെ ഛന്ദശാസ്ത്രത്തിൽ വ്യക്തമായി പണ്ഢിതർക്കു മനസിലാകുന്ന വിധത്തിലെഴുതിയിരിക്കുന്നു.

25. കൽപ ശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ: അതിബൃഹത്തായ നാലുഭാഗങ്ങൾ ചേരുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ സമൂഹമാണ് കൽപശാസ്ത്രം. 1.യാഗകർമ്മങ്ങൾ സവിസ്തരം വിവരിക്കുന്ന ശ്രൗതസൂത്രം. 2. രാഷ്ട്ര ഭരണ - നിയമ വ്യവസ്ഥകൾ വിവരിക്കുന്ന ധർമ്മശാസ്ത്രം. 3. ഗൃഹസ്ഥൻ ആചരിക്കേണ്ട നിയമങ്ങളടങ്ങുന്ന ഗൃഹ്യസൂത്രം. 4. മരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കർമ്മങ്ങളടങ്ങുന്ന പിതൃമേധ സൂത്രം ഇവ ബൗധായനൻ, കാത്യായനൻ, ആപസ്തംബൻ, മനു ഇവരെഴുതിയതും പ്രത്യേകമെഴുതിയതുമുണ്ട്.

26. ജ്യോതിഷ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ : ഗണിതം, ജ്യോതിശാസ്ത്രം, പ്രവചനം എന്നീ പ്രത്യേകമായ മൂന്നു ഭാഗങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് ജോതിഷം. ഓരോ വിഭാഗത്തിലും നൂറുകണക്കിന് ഗ്രന്ഥങ്ങളുണ്ട്.

VI. ഉപവേദങ്ങൾ :- ഓരോ വേദത്തിനും ഉപവേദമുണ്ട്. അതിൽ ഭൗതിക വിഷയമായിരിക്കും, ആത്മീയതയുടെ പിൻബലത്തോടെ വിവരിക്കുന്നത്. ഒരു സബ്സിഡിയറിപോലെ യാണീ ഉപവേദങ്ങൾ. ഉപവേദങ്ങൾ നാലെണ്ണം, തത്തുല്യ പ്രാധാന്യമുള്ള ഗ്രന്ഥങ്ങളുമുണ്ട്.

27. അർത്ഥ ശാസ്ത്രം (ഋഗ്വേദത്തിന്റെ ഉപവേദം) : ചാണക്യന്റെ അർത്ഥശാസ്ത്രം പോലെ 18 അർത്ഥ ശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഋഗ്വേദത്തിന്റെ ഉപവേദമായിട്ടുണ്ട്.

28. ധനുർവേദം, (യജുർവേദത്തിന്റെ ഉപവേദം) : ദ്രോണാചാര്യരെഴുതിയ യുദ്ധ തന്ത്രം,യുദ്ധനിയമങ്ങൾ, യു ദ്ധോ പകരണ വിവരണങ്ങളാണ് ധനുർവേദവിഷയം. മഹാഭാരതം യുദ്ധപർവത്തിൽ സവിസ്തര വിവരണമുണ്ട്.

29. ഗാന്ധർവവേദം (സാമവേദത്തിന്റെ ഉപവേദം) : സംഗീതവും, നൃത്തവും, വാദ്യോപകരണങ്ങളുമെല്ലാം ചേരുന്നതാണ് സാമവേദത്തിന്റെ ഉപവേദമായ ഗാന്ധർവവേദം.

30. ആയുർവേദം (അഥർവവേദത്തിന്റെ ഉപവേദം) : ആയുർവേദം അഥർവ വേദത്തിന്റെ ഉപവേദമാണ്. അനവധി ഗ്രന്ഥങ്ങളുണ്ട്.

31. കാമശാസ്ത്രം + വാസ്തുവിദ്യ + നാട്യശാസ്ത്രം (അഥർവവേദം / ഋഗ്വേദം / സാമവേദം) കാമശാസ്ത്രവും വാസ്തുവിദ്യയും നാട്യശാസ്ത്രവും ഉപവേദ സ്ഥാനങ്ങളുള്ള രണ്ടു ഗ്രന്ഥങ്ങളാണ്.

VII. ദർശനങ്ങൾ :- ദർശനങ്ങൾ എന്നാൽ തത്വശാസ്ത്രങ്ങളല്ല. അത് വീക്ഷണങ്ങളാണ്. സർവ്വ ചരാചരങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള 6+1 വീക്ഷണങ്ങളാണ് ദർശനങ്ങൾ.

32. പൂർവ്വമീമാംസ : പൂർവ്വമീമാംസ (പ്രതിഫലനം / വിമർശനാത്മക അന്വേഷണം) ജൈമിനി മഹർഷിയുടെ ധർമ്മാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വീക്ഷണമാണ്. വേദത്തിന്റെ കർമ്മ കാണ്ഡമായും വിവരിക്കുന്നു.

33. ഉത്തമീമാംസ : ഉത്തരമീമാംസ വേദവ്യാസന്റെ വേദാന്ത - ജ്ഞാന കാണ്ഡമാണ്. ഇതിൽ നിന്നാണ് ദ്വൈതാദ്വൈത്തിന്റെ ഉത്ഭവമെന്നും വിവരിക്കാം. പരമവും ആപേക്ഷികവു മായ ജ്ഞാനമാണിതിലെ പ്രധാന വിഷയം.

34. ന്യായശാസ്ത്രം : ഗൗതമമഹർഷി രചിച്ച ന്യായശാസ്ത്രം 5 ഭാഗങ്ങളായി ജീവിത വീക്ഷണം നൽകുന്നു.

35. സാംഖ്യാശാസ്ത്രം : പഞ്ച കർമ്മേന്ദ്രിയം, പഞ്ച ജ്ഞാനേന്ദ്രിയം, പഞ്ചഭൂതം, പ്രകൃതി, പ്രപഞ്ചം ആത്മാവ്, പരമാത്മാവ് ഇവയെക്കുറിച്ച് 6 അദ്ധ്യായങ്ങളായി കപില മഹർഷി രചിച്ചതാണീ ഗ്രന്ഥം.

36. വൈശേഷികം : പത്ത് അദ്ധ്യായങ്ങളായി പ്രപഞ്ച ത്തിലെ ദ്രവ്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങൾ പഞ്ചഭൂതം, ആചാരം, ആത്മാവ് - മനസ് - എന്നിപ്രകാരം അതി ഗഹനമായ വിവരണങ്ങൾ കണാദമഹർഷി വൈശേഷികത്തിലെഴുതിയിട്ടുണ്ട്.

37. യോഗ ശാസ്ത്രം : നാലുഭാഗങ്ങളായി യോഗയുടെ സമഗ്ര വിവരണം പതഞ്ജലി മഹർഷി യോഗശാസ്ത്രത്തിലെഴുതിയിരിക്കുന്നു.

38. ചാർവാക ദർശനം : നാസ്തിക ദർശനം ഭാരതീയ മായ എല്ലാ പുരാണ ഇതിഹാസങ്ങളിലും ഉണ്ട്. വ്യത്യസ്തവും പ്രത്യേകവുമായ ഒരു ചാർവിക സംഹിത

യുള്ളതായി കാണുന്നില്ല. പുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽ ചാർവാക ദർശനങ്ങളുണ്ട്.

VIII. മറ്റു ഗ്രന്ഥങ്ങൾ :- അനവധി സ്വതന്ത്രവും, അല്ലാത്തതുമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പല ഋഷിമാരും രചിച്ചിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ ബുദ്ധിക്കും യുക്തിക്കും അനുസരിച്ച് പഠിക്കുകയും വ്യാഖ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണീ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ.

39. പുരാണങ്ങൾ : ദേവ-മനുഷ്യ-അസുര - രാക്ഷസ - രാജാക്കന്മാരുടെ കഥകളിലെ സന്ദേശങ്ങളെടുത്തു ധന്യമായി ജീവിക്കാനുള്ള സന്ദേശങ്ങളാണ്, പുരാണ (18) ഉപപുരാണ (18) ങ്ങളിലുള്ളത്. മൃഗങ്ങളുടെ കഥകളല്ല പുരാണങ്ങൾ.

40. വാത്മീകി രാമായണം : കഥകളില്ലാതെ 24,000 ശ്ലോകങ്ങളിലൂടെ, ശ്രീരാമനുമായി പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും ബന്ധപ്പെട്ട 20 പ്രധാന വ്യക്തികളുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങളാണ് വാത്മീകി രാമായണം. അദ്ധ്യാത്മ രാമായണം പുരാണ ഭാഗമാണ്. അനവധി രാമായാണങ്ങളുണ്ടെന്ന് ഓർമ്മിക്കണം.

41. മഹാഭാരതം : 1,25,000 ശ്ലോകങ്ങളിൽ ഏകദേശം 60,000 ശ്ലോകങ്ങൾ പക്ഷിമൃഗാദികളുടെ കഥകളും 65,000 ശ്ലോകങ്ങൾ പാണ്ഡവ കൗരവരുടേയും കൂടെയുള്ള പ്രധാനികളുമുൾപ്പെടെ 20 ഓളം പേരുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങളും മഹാഭാരതത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു. അനവധി ഉപഗീതപോലുള്ള ഉപഗ്രന്ഥങ്ങളിതിലുണ്ട്.

42. ആഗമങ്ങൾ : പിന്നീട് വന്നത് / ഉണ്ടായത് എന്ന അർത്ഥത്തിൽ അനവധി ആഗമങ്ങൾ ഉണ്ടായതിൽ കൂടുതലും ദക്ഷിണേന്ത്യയിലേതാണ്. മനുവും തനുവും യജുവുമെല്ലാം ഇതിലെ വിഷയങ്ങളാണ്.

*****

ഭഗവത്ഗീത നിത്യജീവിതത്തിൽ

700 ശ്ലോകങ്ങളുള്ള ഭഗവത്ഗീത, മഹാഭാരതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. കലിയുഗം ആരംഭിക്കുന്നതിന് (ബി.സി 3102 ഫെബ്രു 17 വ്യാഴാഴ്ച രാത്രി 11.55 ന്) 38 വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് (ബി.സി 3140) അർജ്ജുനന്, ശ്രീകൃഷ്ണൻ കുരുക്ഷേത്ര ഭൂമിയിൽ വച്ച് ഉപദേശിച്ചതാണ് ഗീത. ലോക പണ്ഡിതരേയും ചിന്തകരേയും ശാസ്ത്രജ്ഞരേയും ഭരണാധികാരികളേയും അഗാധമായി സ്വാധീനിച്ച ഗീത ലോകോത്തര വിശ്വവിദ്യാലയങ്ങളിൽ പോലും പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാണ്. ഹൈന്ദവ ധർമ്മത്തിന്റെ ആധാരഗ്രന്ഥം പോലെയാണ് ഗീത. 3, 2, 12 എന്നീ അദ്ധ്യായങ്ങൾ ഉജ്ജ്വലങ്ങളാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ കർമ്മവും വ്യക്തികൾക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതായ ജ്ഞാനവും ഭക്തിയും വ്യക്തമായി ഈ അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ വിവരിക്കുന്നു.

6:5 ഉദ്ധരേത് ആത്മനാത്മനം നാത് മാനമവസാദ യേത് ആത്മൈവഹ്യാത്മനോ ബന്ധു: ആത്മൈവ രിപുരാത്മ ന:

സ്വയം ഉയർത്തുക, സ്വയം അവഹേളിക്കാതിരിക്കുക, നാം തന്നെ നമ്മുടെ ബന്ധുവും ശത്രുവും എന്നു തിരിച്ചറിയുക.

2:29 ആശ്ചര്യവത്പശ്യതി കശ്ചിദേനം ആശ്ചര്യ വദ്വദിതി തഥൈവ ചാന്യ: ആശ്ചര്യവത് ചൈനമന്യ: ശ്രുണോതി ശ്രുത്വാപ്യേനം വേദ ന ചൈവകശ്ചിത്.

അത്ഭുതകരമായ മനുഷ്യ ജീവിതം പലരും അത്ഭുതത്തോടെ കാണുന്നു. വിവരിക്കുന്നു കേൾക്കുന്നു. പക്ഷേ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥസന്ദേശം അഗാധമായി ഇവരാരും അറിയുന്നില്ല.

2:56 ദു:ഖേഷ്വനുദ്വിഗ്നമനാ: സുഖേഷു വിഗത സ്പൃഹ: വീത രാഗ ഭയ ക്രോധ: സ്ഥിത ധീർമുനിരു ച്യതേ

ദു:ഖം വരുമ്പോൾ (പരിധിക്കപ്പുറം) തളരാതിരിക്കുക. സന്തോഷത്തിൽ (മതിമറന്ന്) ആഹ്ളാദിക്കാതിരിക്കുക. അമിതമായ ബന്ധനം, ഭയം ദ്വേഷ്യം ഇവയൊഴിവാക്കി മുനിയുടെ പാത പിന്തുടരുക.

2:37 ഹതോ വാ പ്രാപ്സ്യതി സ്വർഗം ജിത്വാ വാ ഭോക്ഷ്യസേ മഹീം

നിരന്തരം കർമ്മ നിരതനാകുമ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുക പരാജയപ്പെടാനും വിജയിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. രണ്ടും സമചിത്തതയോടെ സ്വീകരിക്കുക.

2:47 കർമണ്യേവാധികാരസ്തേ മാ ഫലേഷു കദാചന. മാ കർമഫല ഹേതുർ ഭൂർമാ തേ സംഗോസ്ത്വ കർമണി

നീ നിന്റെ കർമ്മത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക. കർമ്മഫലവും പ്രതിഫലവും നിന്നെ പരിധിക്കപ്പുറം സ്വാധീനിക്കരുത്.

2:65 പ്രസാദേ സർവ ദുഃഖാനാം ഹാനിരസ്യോ പജായതേ

സംതൃപ്തമായ മനോഭാവത്തോടെ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തിയിലും സന്തോഷം ലഭിക്കയും ദുഃഖമില്ലാതാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

3:3 ലോകേƒസ്മിൻ ദ്വിവിധാ നിഷ്ഠാ പുരാ പ്രോക്താ മയാനഘ ജ്ഞാനയോഗേന സാംഖ്യാനാം കർമയോഗേന യോഗിനാം.

പഠിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്ന ദൗത്യം ജ്ഞാനയോഗികളെ പോലെ നിർവഹിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ശാരീരിക കർമ്മത്തിൽ കർമ്മയോഗികളെപോലെ മുഴുകുക. ഈ രണ്ടു പന്ഥാവുക്കളാണ് പൂർവികർ ഉപദേശിച്ചിരിക്കുന്നത്.

3:4 ന ച സന്യസനാദേവ സിദ്ധിം സമധിഗച്ഛതി.

ഒരു സന്യാസിയായതുകൊണ്ട് സിദ്ധനാകണമെന്നില്ല. അതിനാൽ കർമ്മനിരത നാകുക.

3:5 ന ഹി കശ്ചിത് ക്ഷണമ പി ജാതു തിഷ്ഠതി അകർമ്മകൃത്.

സർവ്വചരാചരങ്ങളും നിരന്തരം കർമ്മനിരതമായി തന്നെ നിലനിൽക്കുന്നു. ഒരു നിമിഷം പോലും അവ കർമ്മം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നില്ല.

3:8 നിയതം കുരു കർമ്മത്വം

നീ ഏറ്റെടുത്ത - നിന്നെ ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്ന ദൗത്യം നീ ചെയ്യുക.

3:9 യജ്ഞാത്ഥാത് കർമ്മണോƒന്യത്ര ലോകോയം കർമ്മബന്ധനഃ തദർഥം കർമ്മ കൗന്തേയമുക്ത സംഗ സമാചര

സമർപ്പണ ഭാവത്തോടെ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന കർമ്മത്തിൽ ബന്ധനമുണ്ടാകാത്തതി നാൽ കർമ്മം, ത്യാഗഭാവേന അനുഷ്ഠിക്കുക.

3:11 പരസ്പരം ഭാവയന്ത ശ്രേയഃ പരമവാപ്സ്യഥ

സ്വീകരിക്കുന്നതിനു തുല്യമായെങ്കിലും തിരിച്ചു കൊടുത്തും പരസ്പരം സഹായിച്ചും പരമശ്രേയസ് കൈവരിക്കുക.

3:16 ഏവം പ്രവർത്തിതം ചക്രം ന അനുവർ ത്തയതീഹ യഃ അഘായുരിന്ദ്രയാരാമോ മോഘം പാർഥ സ ജീവതി കാല

കർമ / ധർമ ചക്രത്തോടൊപ്പം തിരിയാത്തവന്റെ ജന്മം വിഫലമാണ് അർജുനാ.

3:21 യദ്യദാചരതി ശ്രേഷ്ഠസ്തത്തദേവേതരോ ജനഃ

ശ്രേഷ്ഠന്മാരുടെ പാത മറ്റുജനങ്ങൾ പിന്തു ടരുന്നു എന്നു ഓർമ്മിക്കുക.

3:35 ശ്രേയാൻസ്വധർമ്മോ വിഗുണഃ പരധർമാസ്വ നുഷ്ഠിതാത്ഃ

അവനവന്റെ ധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതാണ് മറ്റു പലതിലും വ്യാപൃതനാകുന്നതിനേ ക്കാൾ ശ്രേയസ്കരം

3:37 കാമ ഏഷ ക്രോധ ഏഷ രജോഗുണ സമുത്ഭവഃ മഹാശനോ മഹാപാപ്മാ വിദ്യേനമിഹ വൈരിണം.

രജോഗുണങ്ങളിൽ നിന്നുത്ഭവിക്കുന്ന അത്യാഗ്രഹവും വാശിയും മനുഷ്യനെ

(മനസ്- ബുദ്ധി- ഇന്ദ്രിയം) കീഴടക്കുന്നു എന്നു നാം അറിയണം. അത് അവനെ തിന്മയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

3:25 സക്താഃ കർമണ്യ വിദ്വാംസോ യഥാ കുർവന്തി ഭാരത കുര്യാത് വിദ്വാംസ്തഥാസക്ത ശ്ചികീർഷുർ ലോക സംഗ്രഹം

സാധാരണക്കാർ ബന്ധനത്തോടെ കർമ്മം ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ വിദ്വാൻമാർ അതേ കർമ്മം ബന്ധനമില്ലാതെ ചെയ്യുന്നു. നീയും വിദ്വാനേ പേലെ പ്രവർത്തിക്കുക.

3:34 ഇന്ദ്രിയ സ്യേന്ദ്രിയസ്യാർഥേ രാഗ ദ്വേഷൗ വ്യവസ്ഥിതൗ തയോർന വശമാഗച്ഛേത് തൗ ഹ്യസ്യ പ്രതിപന്ഥിനൗ

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതും ഇല്ലാത്ത തുമുണ്ട്. ആ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ആകർഷണ വികർഷ ണങ്ങൾക്ക് നീ അടിമപ്പെടരുത്.

4:7 യദാ യദാ ഹി ധർമസ്യ ഗ്ളാനിർഭവതി ഭാരത അഭ്യുത്ഥാനമധർമസ്യ തദാത്മാനം സ്യജാമ്യഹം

എപ്പോഴെല്ലാം ധർമ്മം ക്ഷയിക്കുന്നുവോ അധർമ്മം വളരുന്നുവോ അപ്പോഴെല്ലാം പ്രകൃതി അതിന്റേതായ ദൗത്യം നിർവഹിക്കും.

5:5 യത് സാങ്ഖ്യൈ പ്രാപ്യതേ സ്ഥാനം തദ് യോ ഗൈരപി

അറിവു നേടി അറിവ് കൊടുക്കുന്നതിലൂടെ ജ്ഞാനയോഗിക്കു ലഭിക്കുന്ന അതേസ്ഥാനം കർമ്മം ചെയ്യുന്ന കർമ്മയോഗിക്കും ലഭിക്കുന്നു.

10:8 അഹം സർവസ്യ പ്രഭവോ മത്തഃ സർവം പ്രവർത്തതേ

എല്ലാത്തിന്റേയും ചൈതന്യത്തിന്നാധാരം ഈശ്വരനാണെന്നറിഞ്ഞ് കർമ നിരതനാകുക.

4:40 അജ്ഞശ്ച അശ്രദ്ദധാനശ്ച സംശയാത്മാ വിനശ്യതി

അജ്ഞാനിയും, അശ്രദ്ധവാനും, സംശയിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നവനും സ്വയം നാശത്തിലേക്കു പോകുന്നു.

12:18 സമഃ ശത്രൗ ച മിത്രേ ച തഥാ മാനാപമാനയോ : ശീതോഷ്ണ സുഖദുഃഖേഷു സമഃ സംഗ വിവർജിതഃ

ശത്രു- മിത്രഭാവം, മാനാപമാന ഭാവം, ശീതോഷ്ണ ഭാവം, സുഖ ദുഃഖ ഭാവം ഇത് സമമായി അഭിമുഖീകരി ക്കുവാൻ സാധിക്കട്ടെ.

നിമിത്ത മാത്രം ഭവ സവ്യ സാ ചിൻ

പ്രകൃതിയുടെ വ്യവഹാരങ്ങളിൽ നീ ഒരു ഉപകരണം മാത്രമാണെന്നറിഞ്ഞു പ്രവർത്തിക്കുക

ജ്ഞാനം വിജ്ഞാന സഹിതം യദ് ജ്ഞാത്വ മോക്ഷ്യതേ അശുഭാത്

ഏതു വിഷയവും സയൻസിന്റെ വിജ്ഞാനത്തിന്റെ പിൻബലത്തോടെ പരിശോധിച്ചു വിലയിരുത്തി സ്വീകരിച്ചാൽ അതിൽ അന്ധവിശ്വാസങ്ങളുണ്ടാകില്ല തന്നെ.

നമ്മുടെ ഇതിഹാസ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ

ആദികാവ്യമായ വാല്മീകി രാമായണവും മഹാഭാരതവും നൽകുന്ന സന്ദേശമെന്ത്?

ഈശ്വരൻ തന്നെ മനുഷ്യനായി ഭൂമിയിൽ അവതരിച്ചാൽ ധർമ്മാധിഷ്ഠിതമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതെങ്ങിനെയായിരിക്കുമെന്ന സന്ദേശം നൽകാനായിട്ടാണ് ഇതിഹാസഗ്രന്ഥങ്ങളെഴുതിയിരിക്കുന്നത്. ധർമ്മമെന്തെന്നും, ദേശത്തിനും കാലത്തിനും, സന്ദർഭത്തിനും, ലക്ഷ്യത്തിനും, മാർഗത്തിനും, ധർമ്മവ്യാഖ്യാനത്തെ സ്വാധീനിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതെങ്ങിനെയെന്നുള്ള പ്രായോഗിക പ്രദർശനമാണ്, ഇതിഹാസങ്ങളിലുള്ളത്.

പ്രധാന ചരിത്ര/ചരിത ഭാഗങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതു കൂടാതെ കഥകളും ഉപകഥകളും, ജീവിതസന്ദേശ സ്മരണയ്ക്കായി, ഈ രണ്ടുഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

ഇതിഹാസങ്ങളിൽ സന്ദേശങ്ങളെല്ലാം, ചർച്ചചെയ്യുന്ന രീതിയിലാണ് വിഷയങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുള്ളത്. ധർമ്മസന്ദേശങ്ങൾ വരികളിലൂടെ വായിച്ചുപോകുന്നതിനുപകരം നാടകം കാണുന്ന പ്രതീതി ഉളവാക്കുന്ന വിധത്തിൽ വികാര-വിചാര-വിക്ഷോഭങ്ങളിലൂടെ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ്, ധർമ്മശാസ്ത്ര സന്ദേശങ്ങൾ ജീവിതഗന്ധിയായിത്തീരുന്നത്. അവ രസകരമായി മനോമണ്ഡലത്തിൽ നിലനിൽക്കത്തക്കതായിത്തീരുന്നത്.

കഥകളും ഉപകഥകളും ചേർക്കുന്നതുപോലെ, ഇതിഹാസങ്ങളിൽ, സംഭവങ്ങളും ഉപസംഭവങ്ങളും ധാരാളമായി വരുന്നുണ്ട്. പ്രധാന വിഷയത്തിൽ നിന്ന് മാറി, മനോമണ്ഡലത്തിലേക്കും ബുദ്ധിയുടെ മണ്ഡലത്തിലേക്കും വ്യത്യസ്തമായ സന്ദേശങ്ങൾ നൽകുമ്പോൾ ഒരേ വിഷയം നിരന്തരമായി വായിക്കുന്ന അഥവാ കേൾക്കുന്ന വിരസത മാറ്റുവാനും, പല പല വിഭവങ്ങളിലൂടെ വിഭവസമൃദ്ധമായ ജ്ഞാന വിജ്ഞാന സന്ദേശങ്ങൾ എത്തിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു. ഭഗവദ്ഗീതയും, ഉദ്ധവോപദേശവും, വിദുരനീതിസാരവും, ഭീഷ്മോപദേശവുമെല്ലാം, ദേശകാലാതീതമായ ജ്ഞാനവിജ്ഞാന സമ്പത്തുക്കളായത് അപ്രകാരമാണ്. കഥകളിലും ഉപകഥകളിലും നിന്ന് സന്ദേശങ്ങൾ നാം തെരഞ്ഞെടുത്തുപയോഗിക്കണം. എന്നാൽ മേൽവിവരിച്ചതുപോലുള്ളവ പ്രത്യക്ഷമായ സന്ദേശങ്ങൾ തന്നെയാണ്. ആ സന്ദേശങ്ങൾ നേരിട്ട് ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കുന്ന നിലവാരത്തിലേക്ക് നാം ഉയരണം.

പ്രധാന ചരിതത്തിന്റെ ഭാഗമായും, കഥകളായും, ഉപദേശങ്ങളായും, മഹർഷിമാരുടെ വീക്ഷണങ്ങളായും, ചരിത്രപുരുഷന്മാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളായും, സംഭവങ്ങളായും വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത് ഇതിഹാസത്തിന്റെ ഭാഗമായ വസ്തുതകളാണ്. ഇവയിൽ നിന്നും, ദേശത്തിനും കാലത്തിനുമനുസരിച്ച്, വേണ്ടതുൾക്കൊള്ളാനും, വേണ്ടാത്തത് തിരസ്കരിക്കാനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നമുക്ക് നമ്മുടെ പിതാമഹന്മാർ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു കാര്യം പ്രത്യേകം ഓർമ്മിപ്പിക്കട്ടെ. മന്ദരയേയോ, കൈകേയിയേയോ, രാവണനേയോ, കുംഭകർണനേയോ, ബാലിയേയോ, ദുഷ്ടബുദ്ധിയുള്ളവരായോ നീചന്മാരായോ വാല്മീകി മുദ്രകുത്തിയിട്ടില്ല. എല്ലാവരിലുമുള്ള നന്മതിന്മകൾ വിവരിക്കുന്നതുപോലെ അവരിലേയും ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളും വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശകുനിയേയോ, ദുര്യോധനനേയോ ദുഃശാസനനേയോ നീചന്മാരായി വേദവ്യാസനും വിവരിച്ചിട്ടില്ല.

നല്ലവരെന്നോ നന്മയില്ലാത്തവരെന്നോ മുദ്രകുത്താതെ, നടന്ന സംഭവങ്ങളെ വിവരിച്ചിരിക്കുകയാണവർ ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. അതിൽ നിന്നും, നമ്മൾ ആവശ്യമുള്ളത് സ്വീകരിക്കണം. തിന്മയാണു കണ്ടതെങ്കിൽ ആ തിന്മയും അതുപോലുള്ളതും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പകർത്താതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. നന്മകളാണു വായിക്കുന്നതെങ്കിൽ അത് ജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികതലത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കണം. ആയിരക്കണക്കിന് വർഷത്തെ പഴക്കമുള്ള മൂല്യങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പകർത്തുമ്പോൾ, അവശ്യം വേണ്ടതായ മാറ്റങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കാനും കുറവുകൾ പരിഹരിക്കാനും സാധിക്കണം.

ജീവിതത്തിൽ സുഖം - ദുഃഖം, ഉയർച്ച - താഴ്ച, സന്തോഷം - സന്താപം, വിജയം - തോൽവി, നേട്ടം - കോട്ടം, വരവ് - ചിലവ് ഇങ്ങനെയുള്ള അനവധി ഇരട്ട (ദ്വന്ദ) ഗുണദോഷങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് ജീവിതം എന്ന് പ്രായോഗിക തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുവാനുള്ള, അത്യുജ്ജ്വലമായ പന്ഥാവാണ്, ഇതിഹാസത്തിലൊന്നാമത്തേതിൽ, ശ്രീരാമചരിതത്തിലൂടെയും രണ്ടാമത്തേതിൽ കൗരവ-പാണ്ഡവരുടെ അനുഭവസന്ദേശങ്ങളിലൂടേയും നമുക്കു നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

കഥകളില്ലാതെ, അനുഭവത്തിന്റെ ചെറുസ്പർശം ഏൽപിച്ച്, നേരിട്ടുള്ള ചോദ്യോത്തരങ്ങളിലൂടെ ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും മറ്റനവധി വസ്തുതക്കളെക്കുറിച്ചും, പൊതുവിജ്ഞാനം - മനശാസ്ത്രം - പ്രപഞ്ചശാസ്ത്രം തുടങ്ങി അനവധി വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചും വളരെ ലളിതമായി, മഹാഭാരതത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഒരു ചെറിയ ഭാഗമാണ് യക്ഷപ്രശ്നം.

വനവാസകാലത്ത് ദാഹിച്ചുവലഞ്ഞപ്പോൾ, ജലമന്വേഷിച്ചു പോയ ഭീമാർജ്ജുന നകുല സഹദേവന്മാരെ കാണാതെ വന്നപ്പോൾ, അവരെ ധർമ്മപുത്രർ അന്വേഷിച്ചിറങ്ങി. അവർ മോഹാലസ്യപ്പെട്ട് തടാകതീരത്തു കിടക്കുന്നത് കണ്ടു. എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് അന്വേഷിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അതികഠിനമായ ദാഹം ശമിപ്പിക്കണമെന്നുറച്ച് ധർമ്മപുത്രർ ജലം പാനം ചെയ്യാനൊരുമ്പെടുന്നു. തദവസരത്തിൽ അദൃശ്യനായ യക്ഷൻ ധർമ്മപുത്രർക്ക് നൽകുന്ന മുന്നറിയിപ്പിലൂടെയാണ് യക്ഷപ്രശ്നമാരംഭിക്കുന്നത്. ഈ തടാകം തന്റേതാണെന്നും അതിലെ ജലം കുടിച്ച് ദാഹശമനം വരുത്തുന്നതിനുമുമ്പ് തന്റെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുത്തരം നൽകണമെന്നാവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉത്തരം നൽകാതെ ജലപാനത്തിനുശ്രമിച്ചാൽ അനുജന്മാരുടെ ഗതിയായിരിക്കും ഫലം എന്നും അറിയിക്കുന്നു. തുടർന്നാണ് യക്ഷൻ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാനാരംഭിക്കുന്നത്.

ഈ ചോദ്യങ്ങൾ മഹാഭാരതത്തിലെ പ്രധാന ചരിതത്തിന്റെ ഭാഗമേയാകേണ്ടവയാണെന്നു തോന്നുന്നില്ല. പിന്നെന്തിനിവിടെ ഈ സംഭവം അവതരിപ്പിച്ചു. (1) പാണ്ഡവരുടെ വേദനാജനകമായ ജീവിതാനുഭവം വിവരിക്കാൻ (2) നാലുപേരുടെ ക്ഷമയില്ലായ്മയും ധർമ്മപുത്രരുടെ പക്വതയും വിവരിക്കാൻ. (3) ധർമ്മപുത്രർ ഹസ്തിനപുരത്തിന്റെ രാജസിംഹാസനത്തിലിരിക്കാൻ എല്ലാ യോഗ്യതയുമുള്ള വ്യക്തിയാണെന്നും അതിഗഹനമായ പൊതു വിജ്ഞാനത്തിന്റെ ഭണ്ഡാരമാണെന്നും നാം അറിയാൻ. (4) അതേസമയം അദൃശ്യനായ ഒരു യക്ഷനോടുപോലും അനുസരണാഗുണം പ്രദർശിപ്പിക്കണമെന്നും (5) ധർമ്മബോധം, ജ്ഞാനം, ക്ഷമ, പക്വത, യുക്തി, ബുദ്ധി, പ്രായോഗിക ജീവിത ജ്ഞാനം ഇവയെല്ലാം ജീവിതവിജയത്തിനും, ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും സങ്കീർണമായ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നും കരകയറാൻ ആവശ്യമാണെന്നും ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ. ഇതാണ് ഈ യക്ഷപ്രശ്നത്തിലൂടെ നമുക്കു സാധിക്കുന്നത്. അതാണ് വ്യാസ ഭാരതത്തിന്റെ മഹത്വം. ഭാരതത്തിലെ ഒരു ലക്ഷത്തി ഇരുപത്തയ്യായിരത്തോളം വരികളിൽ ഓരോവരിയിലും, ഒരു സന്ദേശമെങ്കിലും ഉണ്ട്. സ്വീകരിക്കണമോ, തിരസ്കരിക്കണമോ എന്നു ചിന്തിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നമുക്ക് നൽകി കൊണ്ട്, സ്വീകരിക്കണമെങ്കിലും, തിരസ്കരിക്കണമെങ്കിലും അതിനുള്ള ന്യായീകരണം സ്വയം കണ്ടെത്താനുള്ള ചുമതലയും നമ്മെത്തന്നെ ഏൽപിച്ച് പൂർവീകഋഷിവര്യന്മാർ മടങ്ങി. അവർ നൽകിയ സമ്പത്തുകൾ ഇന്നും നിലനിൽക്കുന്നു. ദേശം - കാലം - പ്രായം - ഭാഷ - ലിംഗ ഭേദങ്ങളില്ലാതെ എല്ലാവർക്കും പ്രാപ്യമായ വിധത്തിൽ ലളിതവും, ഗഹനവുമായവ ഇന്നും ഈ രാഷ്ട്ര

ത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നു, കാരണം അവയിൽ ശാസ്ത്രവും ആത്മീയതയും സമന്വയിക്കുന്നു. യുക്തിയും ബുദ്ധിയും ശാസ്ത്രവും സമഞ്ജസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അവയെല്ലാം ദേശകാലാതീതങ്ങളാണ്, അവയെല്ലാം പ്രപഞ്ചസത്യങ്ങളാണ്.....

യക്ഷന്റെ ചോദ്യങ്ങളും ധർമ്മപുത്രരുടെ ഉത്തരവും

1. ആരാണ് ഒറ്റക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നത് ? **സൂര്യൻ**
2. ആരാണ് പുനർജനിക്കുന്നത് ? **ചന്ദ്രൻ**
3. തണുപ്പിനുള്ള പ്രതിവിധിയെന്ത് ? **അഗ്നി**
4. വിത്തുകൾക്കുള്ള ഉത്തമമായ ശയ്യയേത് ? **ഭൂമി**
5. സൂര്യനെ ഉദിപ്പിക്കുന്നതെന്ത് ? **പ്രപഞ്ച ചൈതന്യം**
6. സൂര്യന്റെ പരിവാരങ്ങളാര് ? **ഈശ്വരചൈതന്യം**
7. സൂര്യാസ്തമയത്തിന് കാരണമെന്ത് ? **പ്രകൃതിനിയമം**
8. പ്രപഞ്ചക്രമം എന്തിലധിഷ്ഠിതമാണ് ? **ശാശ്വതസത്യത്തിൽ**
9. വേദപണ്ഡിതനാര് ? **വൈദീക സംസ്കാരമുള്ളവൻ**
10. വേദപണ്ഡിതൻ മഹാനാകുന്നതെപ്പോൾ ?
    നിരന്തരമായ തപശ്ചര്യകൊണ്ട്
11. ഒരുവൻ രണ്ടാമനാകുന്നതെപ്പോൾ ? **വാശിക്കടിമപ്പെടുമ്പോൾ**
12. ഒരുവൻ ബുദ്ധിമാനാകുന്നതെങ്ങിനെ ?
    ബുദ്ധിമാനുമായുള്ള സമ്പർക്കത്താൽ
13. ബ്രാഹ്മണരുടെ ദൈവീകത്വമെന്ത് ? **വേദജ്ഞാനം**
14. ബ്രാഹ്മണരുടെ ശരിയായ ധർമ്മമെന്ത് ? **ജ്ഞാനതപസ്**
15. ബ്രാഹ്മണരിലുള്ള സാധാരണത്വമെന്ത് ?
    അവരും ഈ ഭൂമിയിൽ ശാശ്വതരല്ല എന്നത്
16. ക്ഷത്രിയരുടെ മഹത്വമെന്ത് ?
    യുദ്ധായുധങ്ങളുടെ പ്രയോഗചാതുര്യം
17. ക്ഷത്രിയരുടെ നന്മയെന്ത് ? **യാഗവും ത്യാഗവും**
18. അവരിലുള്ള മാനുഷീകതയെന്ത് ? **അവരിലുമുള്ള മരണ ഭയം**
19. അവരിലെ തിന്മയെന്ത് ? **യുദ്ധക്ഷേത്രമുപേക്ഷിച്ചുള്ള പലായനം**
20. യാഗത്തിലെ സാമമെന്ത് ? **പ്രാണ-ജീവചൈതന്യം**
21. യാഗത്തിൽ വേണ്ടതെന്ത് ? **മനസ്സ് - ശ്രദ്ധ**

22. യാഗത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതെന്ത് ? **വേദമന്ത്രം**

23. യാഗത്തിലൊഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്തതേത് ? **ഋഗ്വേദമന്ത്രം**

24. വർഷിക്കുന്നതിലുത്തമമേത് ? **മഴ**

25. ആദ്യം ഭൂമിയിൽ നിക്ഷേപിക്കേണ്ടതെന്ത് ? **വിത്ത്**

26. നാൽക്കാലികളിലുത്തമമൃഗമേത് ? **പശു**

27. ഉത്തമമായ ലബ്ധിയെന്ത് ? **ഉത്തമനായ പുത്ര ലബ്ധി**

28. അദൃശ്യമെങ്കിലും സർവ്വരാലും ആദരിക്കപ്പെടുന്നതെന്തെല്ലാം? **ദേവന്മാർ, പിതൃക്കൾ, ആത്മചൈതന്യം**

29. ഭൂമിയേക്കാൾ ഭാരമേറിയതെന്ത് ? **മാതൃത്വം (മാതാവ്)**

30. ആകാശത്തേക്കാൾ ഉയർന്നതെന്ത് ? **പിതൃത്വം (പിതാവ്)**

31. വായുവിനേക്കാൾ വേഗതയുള്ളത് എന്തിന് ? **മനസ്സ്**

32. പുല്ലിനേക്കാൾ എണ്ണത്തിൽ കൂടുതലുള്ളത് ? **ചിന്തകൾ**

33. ഉറക്കത്തിലും കണ്ണടക്കാത്ത ജീവിയേത് ? **മത്സ്യം**

34. ജീവനുണ്ടെങ്കിലും ജനനശേഷം അനങ്ങാത്തതെന്ത്? **മുട്ട**

35. ഹൃദയമില്ലാത്തതേതിന് ? **ശിലയ്ക്ക്**

36. സ്വ ഭാവത്താൽ സ്വയം വീർത്തു വലുതാകുന്നതേത് ? **നദി**

37. യാത്രയിലെ സുഹൃത്താര് ? **വഴിയാത്രക്കാർ**

38. ഗൃഹത്തിലിരിക്കുന്നവന്റെ സുഹൃത്താര് ? **ഭാര്യ / ഭർത്താവ്**

39. രോഗിയുടെ സുഹൃത്താര് ? **വൈദ്യൻ**

40. മരണശയ്യയിലുള്ളവന്റെ സുഹൃത്താര് ? **കർമ്മഫലം**

41. എല്ലാ ജീവികളുടേയും അതിഥിയാര് ? **അഗ്നി**

42. സനാതനധർമ്മമെന്ത് ? **ത്യാഗമനോഭാവം**

43. അമൃതതുല്യമായതേത് ? **പശുവിൻപാൽ**

44. ഭൂമിയിലെല്ലായിടത്തുമുള്ളതേത് ? **വായു**

45. എല്ലാ നന്മകളും സമന്വയിക്കുന്നതെവിടെ ? **അത്മാർത്ഥമായ ത്യാഗത്തിൽ**

46. എല്ലാ കീർത്തിയും സമന്വയിക്കുന്നതെവിടെ ? **ദാനധർമ്മത്തിൽ**

47. സ്വർഗത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കുന്നതെന്ത്? **സത്യസന്ധത**

48. എല്ലാ സന്തോഷവും സമന്വയിക്കുന്നതെവിടെ ? **സ്വഭാവത്തിൽ**

49. മനുഷ്യന് ആത്മതുല്യമായതെന്ത് ? **പുത്രൻ / പുത്രി**

50. ദൈവീക ദാനമായി ലഭിക്കുന്ന സുഹൃത്ത് ആര് ? **ഭാര്യ / ഭർത്താവ്**

51. ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതെന്ത് ? **ജലം**
52. മഹത്തായ അഭയസ്ഥാനം ഏത് ? **നന്മനിറഞ്ഞ സ്വഭാവം**
53. പ്രകീർത്തിക്കാവുന്നതിൽ മഹത്തരമായതേത് ? **ആത്മാർത്ഥത**
54. ഏറ്റവും മഹത്തായ സമ്പാദ്യമേത് ? **വിദ്യ / ജ്ഞാനം**
55. ഏറ്റവും നല്ല ലാഭം ഏത് ? **ആരോഗ്യം**
56. സന്തോഷത്തിന്റെ ഉന്നതാവസ്ഥയെന്ത്? **സംതൃപ്തി**
57. മഹത്തായ ധർമ്മമേത് ? **ദയ / കാരുണ്യം**
58. നിത്യഫലദായിനിയായ ധർമ്മമേത് ?
വേദപഠനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ജ്ഞാനം
59. ദുഃഖമില്ലാതാക്കാൻ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് എന്തിനെ ? **മനസ്സിനെ**
60. ആരോടുള്ള ബന്ധമാണ് ഒരിക്കലും മുറിയരുതാത്തത് ?
നന്മയുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധം
61. സ്നേഹാർഹനാകുന്നതെപ്പോൾ ? **അഹംഭാവം വെടിയുമ്പോൾ**
62. ദുഃഖമില്ലാതാക്കാൻ ത്യജിക്കേണ്ടത് എന്ത് ? **ദ്വേഷ്യം**
63. ധനവാനാകാൻ ത്യജിക്കേണ്ടത് എന്ത ? **ആഗ്രഹങ്ങൾ**
64. സന്തോഷത്തിനായി ത്യജിക്കേണ്ടതെന്ത് ?
ധനത്തോടുള്ള അത്യാഗ്രഹം
65. ശ്രേഷ്ഠന്മാർക്ക് ദാനം നൽകേണ്ടതെന്തിന് ?
അവരിലൂടെ ധർമ്മം നിലനിൽക്കാൻ
66. കലാകാരന്മാർക്ക് പുരസ്കാരം നൽകേണ്ടതെന്തിന് ?
അവരുടെ പ്രസിദ്ധിക്ക് / **കീർത്തിക്ക് (കലാസംരക്ഷണം)**
67. സേവകർക്ക് പുരസ്കാരം നൽകുന്നതെന്തിന് ?
സേവനം തുടർച്ചയായി ലഭിക്കാൻ
68. രാജാവിന് കാഴ്ച വസ്തുക്കൾ (പുരസ്കാരം) നൽകുന്നതെന്തു കൊണ്ട് ? **ഭയം കൊണ്ട്**
69. ലോകത്തെ ആവരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നതെന്ത് ? **അജ്ഞത**
70. സാധനങ്ങൾ തിളങ്ങാത്തതെന്തുകൊണ്ട് ?
അന്ധകാരമുള്ളതുകൊണ്ട്
71. സുഹൃത്തിനെ ത്യജിക്കുന്നതെപ്പോൾ ? **ധനതൃഷ്ണ കൂടുമ്പോൾ**
72. സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കുള്ള യാത്ര അസംഭാവ്യമാകുന്നതെന്തുകൊണ്ട്?
ലോകത്തോടുള്ള കഠിനബന്ധ(നം) കൊണ്ട്

73. മരിച്ചതായി എപ്പോൾ കണക്കാക്കാം ?
ദാരിദ്രത്തിന്റെ മൂർദ്ധന്യത്തിൽ
74. ഒരു രാഷ്ട്രം നശിക്കുന്നതെപ്പോൾ ?
നല്ല ഭരണാധികാരിയില്ലാതാകുമ്പോൾ
75. ശ്രാദ്ധകർമ്മം അർത്ഥശൂന്യമാകുന്നതെപ്പോൾ ?
ജ്ഞാനിയായ പുരോഹിതന്റെ അഭാവത്തിൽ
76. യജ്ഞം നിഷ്ഫലമാകുന്നതെപ്പോൾ ?
ദക്ഷിണയില്ലാതെ നടത്തുമ്പോൾ
77. യഥാർത്ഥ പന്ഥാവ് ഏത് ? **നന്മയിലേയ്ക്കുള്ള പന്ഥാവ്**
78. ഉദകമെന്നാൽ എന്ത് ? **സ്ഥലമാവശ്യമുള്ളത്**
79. ഭക്ഷണമെന്ത് ? **മൃഗജന്യമായതേതോ അത് ഭക്ഷണം (ഇര)**
80. വിഷമേത് ? **അത്യാഗ്രഹങ്ങൾ**
81. പഠനത്തിന് സമയമാകുന്നതെപ്പോൾ ?
പണ്ഡിതനായ ഗുരുവിനെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ
82. തപസ്സിന്റെ ലക്ഷണമെന്ത് ? **സ്വധർമ്മാനുഷ്ഠാനം**
83. ആത്മനിയന്ത്രണമെന്നാലെന്ത് ? **മനോനിയന്ത്രണം**
84. പരമമായ ക്ഷമയെന്ത് ? **ജീവിതത്തിൽ ഉഭയങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുവാനുള്ള കഴിവു ലഭിക്കുമ്പോൾ. (ഉയർച്ച / താഴ്ച; സുഖം / ദുഃഖം; ലാഭം / നഷ്ടം ....)**
85. ദുഷ്ചെയ്തികളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനെ പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നതെന്ത്?
പൊതുജനാഭിപ്രായാം (നിന്ദ)
86. ജ്ഞാനമെന്നാലെന്ത് ? **സത്യാന്വേഷണത്തിന്റെ ഉച്ചകോടി**
87. ഏറ്റവും നല്ല വികാരം ഏത് ? **നിർമലമായ മനസ്സ്**
88. പരമമായ ദയ എന്ത് ?
എല്ലാ ജീവികൾക്കും നന്മവരുത്തണമെന്ന പ്രാർത്ഥന
89. അദൃശ്യനായ ശത്രു ആര് ? **ദ്വേഷ്യം**
90. അന്തമില്ലാത്ത ആഗ്രഹം ഏത് ?
എല്ലാം സ്വന്തമാക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം
91. പരമമായ നന്മയെന്ത് ? **എല്ലാവർക്കും നന്മവരണമെന്ന ചിന്ത**
92. തിന്മയെന്ത് ? **നിർദയ (ദയയില്ലാത്ത മനസ്)**
93. മോഹമെന്നാൽ എന്ത് ?
സ്വധർമ്മജ്ഞാനമില്ലായ്മകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആഗ്രഹം

94. അഹംഭാവമെന്ത് ? എന്നോടു എനിക്കു തോന്നുന്ന വികാരം

95. അലസതയെന്ത് ? സ്വധർമ്മാനുഷ്ഠാന താൽപര്യമില്ലായ്മ

96. ഏറ്റവും വലിയ ദുഃഖം ഏത് ? **അജ്ഞാനം**

97. സ്ഥൈർയം എന്ത് ? **സ്വധർമ്മബോധവും നിഷ്ഠയും**

98. പരമമായ ധൈര്യമെന്ത് ?

ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ്

99. പരമമായ സ്നാനം ഏത് ?

നിർമല മനസ്സിനായുള്ള ജ്ഞാനം

100. പരമമായ ദാനം ? **ജീവജാലസംരക്ഷണം**

101. പണ്ഡിതനാര് ? **സ്വധർമ്മമറിയാവുന്നവൻ**

102. പരമവിഡ്ഢിയാര് ? **നിരീശ്വരവാദി**

103. ആഗ്രഹമെന്നാലെന്ത്?

ജനനമരണ ചക്രത്തിന് കാരണമാകുന്നത്.

104. അസൂയയുടെ പാരമ്യമെന്ത് ? **മനസ്സിനെ ബാധിക്കുന്ന രോഗം**

105. അഹംഭാവം എന്നാൽ എന്ത്? **അജ്ഞതയുടെ പരമമായ അവസ്ഥ**

106. ആത്മവിശ്വാസം എന്നാൽ എന്ത് ?

ധാർമ്മീക മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായ ധ്വജം പാറിക്കളിക്കുന്ന ജീവിത രഥത്തിലേറിയുള്ള പ്രയാണം

107. പരമമായ ഈശ്വരീയ കർമ്മമേത് ? **ദാനധർമ്മാനുഷ്ഠാനം**

108. പൈശൂന്യം എന്നാൽ എന്ത്? **അപഹാസ്യമായ സംഭാഷണം**

109. പരസ്പര വിരുദ്ധങ്ങളായ ധർമ്മവും അർത്ഥവും കാമവും ഒരുമിച്ചു വർത്തിക്കുന്നതെവിടെ ?

ഭാര്യയും ഭർത്താവും നന്മനിറഞ്ഞ ഗുണങ്ങളും പരസ്പരം സഹകരിച്ച് നിലനിൽക്കുന്ന ഗൃഹത്തിൽ

110. അനന്തമായ കാലം നരകയാതന അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നവനാര്?

ഒരു പണ്ഡിതനെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തി ഒന്നുമില്ലെന്നു പറയുന്നവനും, വേദവും, ധർമ്മശാസ്ത്രവും, പഠിക്കാതെ അതുതെറ്റാണെന്നു പറയുന്നവനും, ദേവ പിതൃകർമ്മങ്ങൾ നിഷേധിക്കുന്നവനും, സ്വയം സമ്പാദിച്ച ധനം കൊണ്ട് ദാനധർമ്മങ്ങളനുഷ്ഠിക്കാതിരിക്കുന്നവനും, സ്വന്തമാവശ്യത്തിന് പോലും ധനം വിനിയോഗിക്കാത്തവനും, പിശുക്കുകൊണ്ട് ധനമില്ലെന്ന് പറയുന്നവനും അനന്തകാലം നരകയാതന അനുഭവിക്കുന്നു.

111. കുല മഹിമ കൊണ്ടോ, പ്രവൃത്തി ഗുണം കൊണ്ടോ, സ്വഭാവ ഗുണം കൊണ്ടോ, വേദം പഠിച്ചതുകൊണ്ടോ, നന്മകൾ കേൾക്കുന്നതുകൊണ്ടോ, സാംസ്കാര ഗുണം കൊണ്ടോ ഇതിലേതുകൊണ്ടാണ് ബ്രാഹ്മണ്യം ബ്രാഹ്മണത്വം/ലഭിക്കുന്നത്?

മാതൃ പിതൃ കുല മഹത്വം കൊണ്ടോ, വേദം പഠിച്ചതുകൊണ്ടോ, നന്മകൾ കേൾക്കുന്നതുകൊണ്ടോ, സംസ്കാര സമ്പന്നത കൊണ്ടോ, ബ്രാഹ്മണ്യം ലഭിക്കുന്നില്ല. ഒരു സംശയവുമില്ല, നന്മ നിറഞ്ഞ സ്വഭാവവും പെരുമാറ്റവുമാണ് ബ്രാഹ്മണ്യത്തിന്നാധാരം. ഇവ രണ്ടും സംരക്ഷിച്ച് നന്മയുടെ നിലവാരം പാലിക്കുന്നീടത്തോളം കാലം മാത്രമായിരിക്കും അവനിൽ ബ്രാഹ്മണ്യമുള്ളത്. ശാസ്ത്രങ്ങൾ വെറുതേ പഠിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർ മൂഢന്മാരാണ്. നന്മ നിറഞ്ഞ സ്വഭാവം ജ്ഞാനത്തിന്റേയും ലക്ഷണമാണ്. ധർമ്മ ബോധത്തോടെയുള്ള സ്വഭാവ ശുദ്ധിയില്ലാത്തവൻ നാലു വേദം പഠിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഒന്നും പഠിക്കാത്തവനേക്കാൾ താഴ്ന്നവനാണ്. നന്മനിറഞ്ഞ സ്വഭാവം, ആചാരാനുഷ്ഠാനം, വൈദീക കർമ്മങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ചേരുന്ന മനുഷ്യനാണ് ബ്രാഹ്മണ ലക്ഷണമുള്ളവൻ.

112. നന്മ നിറഞ്ഞ വാക്കുകളുപയോഗിച്ച് സംസാരിക്കുന്നവൻ എന്തു നേടുന്നു? **എല്ലാവരുടേയും പ്രശംസ**

113. വ്യക്തമായി വിഷയങ്ങൾ വിവരിച്ചുകൊടുക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നവനെന്തു നേടുന്നു? **ജീവിത വിജയം**

114. സുഹൃത്തുക്കളെ നേടാൻ സാധിക്കുന്നവന്റെ നേട്ടമെന്ത്? **സന്തോഷത്തോടെയുള്ള ജീവിതം**

115. ധർമ്മബോധമുള്ളവന്റെ നേട്ടമെന്ത്?

എളുപ്പത്തിലുള്ള മോക്ഷം (ആഗ്രഹങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മോചനം)

116. ആരാണ് സന്തോഷവാൻ?

സ്വയം ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്തു കഴിക്കുന്നവനും സ്വഗൃഹത്തിൽ താമസിക്കുന്നവനും, അത്യാഗ്രഹങ്ങളില്ലാത്തവനും

117. മഹാത്ഭുതമെന്ത്?

അനുനിമിഷം ജീവജാലങ്ങൾ മരിക്കുന്നതു കാണുന്നവനും വിചാരിക്കുന്നു, ഞാൻ ഈ ഭൂമിയിൽ സ്ഥിരമാണെന്ന്.

118. എന്താണ് ജീവിതത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ ധർമ്മ മാർഗം?

യുക്തി പലപ്പോഴും ഉറച്ചതല്ല. വേദ സന്ദേശങ്ങൾ പലതും പരസ്പര വിരുദ്ധങ്ങളാണ്. പരമമായ സത്യത്തെ ആദ്ധ്യന്തികമായി

വിവരിക്കുന്ന ഒരു ഋഷിവര്യനുമില്ല. ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സത്യം അവ്യക്തവും ഗുഹ്യവുമാണ്. ശ്രേഷ്ഠന്മാർ സഞ്ചരിക്കുന്ന പന്ഥാവു മാത്രമാണ് (ബുദ്ധിക്കും, യുക്തിക്കും, ശാസ്ത്രത്തിനും നിരക്കുന്നതുകൂടിയാകുമ്പോൾ) യഥാർത്ഥ ധർമ്മ മാർഗം.

ഈ സംസ്കൃത വരി മനപാഠമാക്കുക

തർകോ/പ്രതിഷ്ഠഃ ശ്രുതയോ വിഭിന്നാനൈകോ ഋഷിർയസ്യ മതം പ്രമാണം. ധർമ്മസ്യതത്ത്വം നിഹിതം ഗുഹായാം മഹാജനോ യേന ഗതഃ സ പന്ഥാഃ

119. എന്താണ് യഥാർത്ഥ വാർത്ത?

മായാവലയത്തിൽ ബന്ധിതമായ ഈ വറചട്ടിയിൽ, സൂര്യ താപത്താൽ, ദിനരാത്രങ്ങളാകുന്ന ഇന്ധനം ഉപയോഗിച്ച്, മാസങ്ങളും ഋതുക്കളുമാകുന്ന ചട്ടുകമുപയോഗിച്ച് ജീവജാലങ്ങളെ സമയമാകുന്ന യജമാനൻ പാകം ചെയ്യുന്നു. ഇതത്രെ വാർത്ത.

120. ഹേ ധർമ്മ പുത്രാ യഥാർത്ഥ മനുഷ്യനാര്?

ഒരുവന്റെ കീർത്തി ഭൂമിയും ആകാശവും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവൻ ഉത്തമനായ മനുഷ്യനായി അറിയപ്പെടുന്നു.

121. എല്ലാ സമ്പത്തും സ്വന്തമാക്കിയിട്ടുള്ളവനാര്?

ഇഷ്ടം+അനിഷ്ടം, സുഖം+ദുഃഖം, ഭൂതം+ഭാവി, സന്തോഷം+ദുഃഖം, ലാഭം+നഷ്ടം, ഉയർച്ച+താഴ്ച .... ഇപ്രകാരമുള്ളതിനെ സമദൃഷ്ടിയോടെ വീക്ഷിക്കുന്നവനാരോ അവനാണ് യഥാർത്ഥ സമ്പന്നൻ (സുഖസമ്പന്നൻ)

ഇതിൽ നിന്നുള്ളത് ചിന്തിക്കു.

നന്മനിറഞ്ഞതാണെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ പകർത്തു.

2007 ആഗസ്റ്റ് 15 ന് ഭാരത സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ 60–ാം വാർഷികമാചരിക്കുമ്പോൾ പത്തുകോടി ഭാരതീയരിൽ നമ്മുടെ പൈതൃക സന്ദേശമെത്തിക്കണം. ഇത് ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയിന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ് ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്ന പന്ഥാവാണ്. അതുതന്നെയാണ് ലക്ഷ്യവും !

ശ്രീകൃഷ്ണ സന്ദേശം

ഭഗവത്ഗീത മനസ്സിലാക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. അത്യഗാധമായ വ്യാഖ്യാനങ്ങളാവശ്യമില്ല. ഗീതയിൽ വിവിധ ജ്ഞാന വിജ്ഞാന വിഷയങ്ങളുണ്ട്. എല്ലാവിഭാഗം ജനതക്കുമുള്ള മാർഗ ദർശനമാണത്. ജാതിയും മതവും ഇസവും ഗീതാപഠന ത്തിന് തടസ്സമല്ല. ഗീതയിൽ ജ്ഞാനവും കർമ്മവും ഭക്തി യും ചേരുന്നു. ആദ്യസ്ഥാനം ജ്ഞാനത്തിനു തന്നെയാണ്. അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും ദുരാചാരങ്ങളും അകറ്റണം. അന്ധ മായിട്ടൊന്നും അനുശാസിക്കരുത്. പ്രകൃതി തന്നെയാണ് ഉജ്ജ്വലമായ ഗുരു ഈശ്വരൻ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ വസി ക്കുന്നു. സർവ ചരാചരങ്ങളും ഈശ്വരാംശമാണ്. ഈ ജന്മം ധന്യമായി ആരംഭിച്ച്, ധന്യമായി അവസാനിപ്പിക്കുക. നമ്മുടെ കുടുംബ സമൂഹജീവിതം ധന്യമാക്കുന്നതും , സ്വർഗ നരക ങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും നാം തന്നെയാണ്. ഓരോ നിമിഷ വും തിന്മകളില്ലാത്ത നന്മ ചേർത്ത് ജീവിതചക്രം തിരി ക്കുക. ചിരിച്ചുകൊണ്ടും ചിരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും ജീവിക്കുക. സന്തോഷിച്ചും സന്തോഷിപ്പിച്ചും ജീവിക്കുക.

നമ്മുടെ കുടുംബം ഒരു ദേവാലയമായിത്തീരട്ടെ.